



Scenariusze zajęć lekcyjnych

20 SCENARIUSZY ZAJĘĆ DLA MŁODZIEŻY



Małgorzata Nowicka



Scenariusz 1.

Temat zajęć: Labirynt słów

Obszary tematyczne: Emocje, wyrażanie swojego zdania, empatia, rozwój umiejętności komunikacyjnych

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- poznanie różnorodności znaczeń słów i tego jak słowo wpływa na emocje
- podniesienie kompetencji społecznych uczniów i uczennic poprzez rozwój umiejętności słuchania
- rozwój umiejętności komunikacji bez przemocy
- zwiększenie wiedzy uczestników na temat psychologii konfliktów, które powstają przez brak umiejętności aktywnego słuchania i rozumienia drugiej strony
- zwiększenie umiejętności budowania pozytywnych relacji w środowisku szkolnym
- zwiększenie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży poprzez przewyżanie wzajemnych uprzedzeń, wyrównywanie szans i minimalizowanie ryzyka wykluczenia z grupy rówieśniczej
- zwiększenie wrażliwości empatycznej na potrzeby drugiego człowieka, z uwzględnieniem swoich własnych oczekiwań
- kształtowanie postaw obywatelskich zaangażowania, zaufania i odpowiedzialności za siebie i innych

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, karty pracy, praca w parach i małych grupach

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Na otwarcie nauczyciel/ trener może wprowadzić rundkę z pytaniem, „Co miłego przydarzyło mi się w tym tygodniu?” (max. 3 min.)
- Mini wykład wprowadzający – tematyka zajęć, zasady i reguły pracy w oparciu o kontrakt wcześniej ustalony z klasą lub wypracowany na początku zajęć. (max. 6 minut)

Proponowana treść mini wprowadzenia:

Dziś porozmawiamy o sile słowa. Jak wicie słowa mogą mieć różne znaczenie. Co ważne słowa mają także różną moc- mogą budować nasze zrozumienie, sympatię, ale słowa potrafią ranić bardziej niż czyny. Są takie, których nie da się już cofnąć. Zastanowimy się w czasie zajęć nad rolą słów, które mówimy i ich wpływem na los innych ludzi.

Część właściwa zajęć

1. Jak rozumiemy słowa?

Praca w grupach – Dzielimy klasę na grupy. Każda z grup otrzymuje kartę pracy plus zestaw słów. Uczniowie i uczennice w grupach wypełniają kartę pracy poprzez wskazanie co dla nich oznaczają dane słowa w określonych na karcie sytuacjach społecznych. Każda z grup może otrzymać taką samą kartę pracy lub możemy każdej z grup dać kartę pracy przedstawiającą inne sytuacje społeczne. Ten zabieg pozwoli uczestnikom zobaczyć jak różnie rozumiemy słowo w zależności od kontekstu społecznego, miejsca w którym je słyszymy, osób od których je słyszymy lub osób do których je mówimy.

Karty pracy oraz zestaw słów znajduje się na końcu scenariusza. Nauczyciel może wykonać także własną wersję z sytuacjami i słowami dobranymi do swojej klasy. Zachęcamy także do spróbowania wersji w której to uczniowie przygotowują karty pracy.

Scenariusz zajęć

Następnie grupy prezentują swoją pracę. Omawiamy istniejące różnice pomiędzy znaczeniami słów. Nauczyciel zwraca uczestnikom lekcji uwagę, na to, że czasem w zależności od kontekstu sytuacji dane słowo może dla każdego z nas oznaczać co innego.

Czas trwania: 15 minut.

Potrzebne materiały: karty pracy, karty słów, długopisy

2. Słowa mogą ranić

Przedstawiamy uczestnikom zajęć cytaty dotyczące znaczenia słów w konfliktach (w załączeniu do scenariusza). Uczestnicy podczas burzy mózgów wypisują na kartkach A3 przy każdym z cytatów to jak rozumieją dany cytat, jak wg autora słowo wpływa na konflikt, czy autor daje nam- odbiorcom jakąś wskazówkę. Możemy także z uczniami poszukać przykładów sytuacji im znanych kiedy słowa/ słowo inaczej zrozumiane było lub może być przyczyną konfliktu.

Czas trwania: 10 minut

Potrzebne materiały: Kartki A3, kolorowe mazaki, cytaty, taśma lub guma do przyczepiania

3. Dyskusja otwarta.

Czy w oparciu o wiedzę jak różnie rozumiemy słowa i jak słowa mogą wpływać na konflikt uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami nt. znaczenia słów w konfliktach. Możemy uczniów zachęcić do tego aby zastanowili się kiedy użyli złego słowa, kiedy błędnie zrozumieli jakieś słowo. Nie muszą o tym mówić głośno.

4. Zakończenie zajęć.

Na zakończenie zajęć rozdajemy uczestnikom kartę „Podziel się dobrym słowem”. Każdy z uczniów może na niej wypisać jakie dobre słowa chciałby podarować innym osobom w swojej klasie lub w swojej szkole. Karty możemy wywiesić na tablicy na korytarzu szkolnym pod hasłem „Podziel się dobrym słowem” – inni uczniowie ze szkoły mogą przeczytać i „zabrać dla siebie” dobre słowo z tablicy lub mogą także dowiesić lub dopisać dobre słowa od siebie.

Kończąc zajęcia nauczyciel dziękuje uczniom i podarowuje każdemu z nich dobre słowo od siebie (wzór dobrego słowa od nauczyciela w załączeniu).

Scenariusz zajęć

Załącznik karta pracy „Jak rozumiemy słowa”

Kontekst sytuacyjny	Wasza propozycja komunikatu z wybranym z rozsypanki słowem	Jak może być ona zrozumiana?	Jakie emocje mogą budzić?
Sytuacja w domu: kiedy mama prosi nas o zajęcie się młodszym rodzeństwem, a my w tym czasie chcieliśmy poczytać książkę			
Sytuacja w szkole: kolega po raz 3 w tym tygodniu prosi Was o pożyczanie pieniędzy na drugie śniadanie			
Sytuacja w grupie kolegów/koleżanek: Wasz kolega przewrócił się jadąc na deskorolce, stoicie niedaleko i słyszycie jak jeden z obserwatorów komentuje jego upadek			
Sytuacja szkolna: w czasie kartkówki nauczyciel zauważył, że ściągacie			
Sytuacja domowa: rodzice proponują Wam wyjazd na weekend nad morze choć mieliście już jakieś plany			

Scenariusz zajęć

Załącznik „Rozsypanka słów”

Z podanej rozsypanki słownej wybierzcie te które pasują wg Was do sytuacji z karty „Jak rozumiemy słowa”. Do każdej z sytuacji możecie wybrać różne słowa i stworzyć różne komunikaty. Następnie zastanówcie się nad tym jak druga strona rozmowy mogłaby zrozumieć Wasz komunikat i jakie emocje by on budził.

Odwaga

Nie

Trudno

Znów

Wspaniale

Autentycznie

Radość

Stop

Dość

Gra

Juhu

Zrozumienie

Scenariusz zajęć

Załącznik cytaty

**Słowa obcych ludzi ranią wystarczająco mocno,
ale słowa tych, którym ufamy, są najgorsze.**

Słowa, które ranią, na długo zostają w sercu człowieka.
I one, w przeciwieństwie do naboju, mogą do ciebie wrócić
i sprawić, że ty też bardzo źle się poczujesz.

Obelgi nie trzeba wcale wykrzyzczyć, aby mogła zranić
do krwi; przysięgi nie trzeba wyszeptać, aby ktoś w nią
uwierzył.

Zawsze trzeba być ostrożnym z książkami i z tym, co w nich jest,
bo **słowa** mają moc zmieniania ludzi.

Ile niewypowiedzianych słów przepadło na zawsze. A może
ważniejsze były od tych wszystkich wypowiedzianych

Scenariusz zajęć

Załącznik – „Podaruj dobre słowo”

Na gotowych blankietach uczniowie mogą wpisać „dobre słowo” i wskazać jego rozumienie

Podaruję Ci „dobre słowo”-,
gdyż zasługujesz na to aby docenić/ zauważyć

Podaruję Ci „dobre słowo”-,
gdyż zasługujesz na to aby docenić/ zauważyć

Podaruję Ci „dobre słowo”-,
gdyż zasługujesz na to aby docenić/ zauważyć

Podaruję Ci „dobre słowo”-,
gdyż zasługujesz na to aby docenić/ zauważyć

Scenariusz 2.

Temat zajęć: Ups to tylko nieporozumienie

Obszary tematyczne: Emocje, wyrażanie swojego zdania, empatia, rozwój umiejętności komunikacyjnych, konflikty międzyludzkie

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- zwiększenie wiedzy uczestników na temat psychologii konfliktów, które powstają przez brak umiejętności aktywnego słuchania i rozumienia drugiej strony
- zwiększenie umiejętności budowania pozytywnych relacji w środowisku szkolnym
- zwiększenie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży poprzez przewyżanie wzajemnych uprzedzeń, wyrównywanie szans i minimalizowanie ryzyka wykluczenia z grupy rówieśniczej
- zwiększenie wrażliwości empatycznej na potrzeby drugiego człowieka, z uwzględnieniem swoich własnych oczekiwań
- poznanie elementów utrudniających komunikację
- poznanie zasad efektywnej komunikacji

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, prac z filmem, prezentacja, praca w grupach

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Na otwarcie nauczyciel/ trener może wprowadzić rundkę z pytaniem, „Co miłego przydarzyło mi się w tym tygodniu?” (max. 3 min.)

Część właściwa zajęć

1. Wprowadzenie poprzez krótki pokaz filmu

Pokazu fragmentu kabaretu w wykonaniu Piotr Fronczewskiego i Wojciecha Pszoniaka pod tytułem „Awas” <https://www.youtube.com/watch?v=C--CuGfRNcY>

Nauczyciel po pokazie dzieli klasę na grupy 4 osobowe.

Czas trwania: 5 minut

2. Skąd się biorą nieporozumienia?- praca grupowa

Uczniowie i uczennice w grupach na podstawie obejrzanego skeczu kabaretowego wypisują wszystkie rzeczy, które wg nich mogły w ty wypadku wpłynąć na nieporozumienie komunikacyjne. Uczniowie wykonują zadanie na kartkach A3 w formie plakatu prezentującego czynniki wpływające na powstawanie nieporozumień w czasie komunikacji międzyludzkiej.

Następnie po wyznaczonym czasie uczniowie prezentują całej klasie swoje plakaty.

Czas trwania: 15 minut

3. Klasowa mapa nieporozumień

Klasę dzielimy na grupy 4-5 osobowe (dobrze jeśli klasa pracuje w innych grupach niż w poprzednim zadaniu). Rozdajemy grupą duży szary papier, flamastry, kolorowe gazety, klej, nożyczki, naklejki i inne materiały pomocne przy tworzeniu prac manualnych.

Zadaniem grup jest stworzenie „Mapy klasowych nieporozumień”. Młodzież zanim zacznie wykonywać zadanie może wspólnie w formie burzy mózgów spróbować sobie przypomnieć klasowe nieporozumienia. Jednak te wymienione wspólnie nie mogą zapełnić ich map

Scenariusz zajęć

grupowych. Każda z grup zaznacza na swojej „Mapie” z czego wynikają klasowe nieporozumienia, między kim one zachodzą, jakie są czynniki ich powstawania.

Co istotne każda z grup może kreatywnie podejść do przygotowania swojej mapy w sposób artystyczny i przez to także przekazać ważne informacje dotyczące komunikacji w ich klasie. Nauczyciel zwraca uwagę uczniom i uczennicom aby pamiętali aby nikogo nie urazić swoją pracą i zwracać uwagę na słowa użyte na mapie.

Po wykonaniu prac wieszamy je na ścianach. Uczniowie opowiadają klasie o tym jak widzą nieporozumienia w swojej klasie.

Czas trwania: 15 minut

4. Stop konfliktom- burza mózgów

Nauczyciel zaprasza klasę do wspólnego zwrócenia uwagi na to, że czasem konflikty jakie są między nami jako ludźmi wynikają z braku dobrego zrozumienia kontekstu, czasem od słów lub gestów jakich używamy nawet nieświadomie. Nauczyciel prosi klasę o wskazanie co mogą zrobić aby w ich grupie było mniej konfliktów wynikających z nieporozumień.

Wypisujemy 10 zasad Stop konfliktom w naszej klasie.

Czas trwania: 5 minut

Scenariusz 3.

Temat zajęć: Mój świat - jak odnaleźć się w grupie

Obszary tematyczne: wyrażanie swojego zdania, empatia, rozwój umiejętności komunikacyjnych

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- poznanie zasad funkcjonowania w grupach
- uświadomienie sobie źródeł konfliktów w grupie
- uświadomienie znaczenia presji grupy w podejmowaniu indywidualnych decyzji
- uświadomienie sobie swoich mocnych stron
- określenie siebie jako niezależnej, indywidualnej jednostki

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, prezentacja, praca w grupach, praca indywidualna, praca metaforą

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Jest to również ważny moment dla prowadzących, aby dostrzec relacje panujące w grupie i dostosować pewne elementy programu do potrzeb konkretnej grupy. Jednocześnie można zaznaczyć, jak ważnym elementem funkcjonowania w społeczeństwie jest przestrzeganie określonych zasad społecznych, na które wszyscy się zgadzają. (max. 3 min.)

Część właściwa zajęć

1. Karta samotnego rozbitka.

Ćwiczenie z jednej strony integrujące grupę, pokazujące grupie, na ile zna swoich członków. Ma też uświadomić uczniom i uczennicom, że często są obszary, o których sobie nie mówią. Ćwiczenie ma również charakter coachingowi – wspiera uświadamianie sobie swoich mocnych stron oraz wartości, jakimi dana osoba kieruje się w życiu.

Prowadzący wyjaśnia uczniom i uczennicom, że przez kolejne spotkania będą pracować poprzez metaforę, która jest zaawansowaną metodą pracy.

Młodzież ma sobie wyobrazić, że dociera do Ziemi 2, gdzie rozbił się ich statek kosmiczny. Na razie są samotnymi rozbitkami przemierzającymi pustynne tereny Ziemi 2 – jest to okazja do refleksji nad sobą i swoim życiem.

Każdy z uczestników wypełnia Kartę samotnego rozbitka (załącznik 1).

Czas trwania: 10 minut

Scenariusz zajęć

2. Budujemy swoje ja

Pracując metaforą uczniowie i uczennice mają przedstawić siebie jako rysunek domu z ogrodem. Domy możemy namalować z wykorzystaniem szablonu (załącznik 2).

Na rysunku domu powinny znaleźć się określone informacje – mocne strony, zainteresowania, informacja o tym, czego dana osoba chce się nauczyć i inne.

Warto, aby uczestnicy mieli do wykorzystania różnego rodzaju narzędzia artystyczne.

Nauczyciel omawia z klasą poszczególne części domku. Uczniowie zabierają głos tylko wtedy, gdy są chętni. Wspólnie rozmawiamy o swoich cechach i doceniamy swoje mocne strony. Wymieniamy się dodatkowymi informacjami co fajnego widzimy w innych osobach.

Czas trwania: 20 minut

3. Nasza wyjątkowa klasa to my – RAZEM

Nauczyciel zachęca uczniów i uczennice do wspólnej burzy mózgów dzięki której wypisujemy na wspólnej dużej kartce nasze mocne cechy i to jak się nawzajem uzupełniamy, w czym kto komu może pomóc, jak razem działając tworzymy super klasę, z jej silnymi cechami.

Na zakończenie dziękujemy uczestnikom zajęć i zachęcamy ich ab sobie nawzajem także podziękowali za wspólne zajęcia

Scenariusz zajęć

Załącznik 1. Karta samotnego rozbitka

Karta samotnego rozbitka

Potrafię świetnie _____

W podróż na obcą planetę na pewno zabiorę _____

W samotności zajmę się _____

Najważniejsze dla mnie jest _____

Karta samotnego rozbitka

Potrafię świetnie _____

W podróż na obcą planetę na pewno zabiorę _____

W samotności zajmę się _____

Najważniejsze dla mnie jest _____

Karta samotnego rozbitka

Potrafię świetnie _____

W podróż na obcą planetę na pewno zabiorę _____

W samotności zajmę się _____

Najważniejsze dla mnie jest _____

Scenariusz zajęć

Karta samotnego rozbitka

Potrafę świetnie _____

W podróż na obcą planetę na pewno zabiorę _____

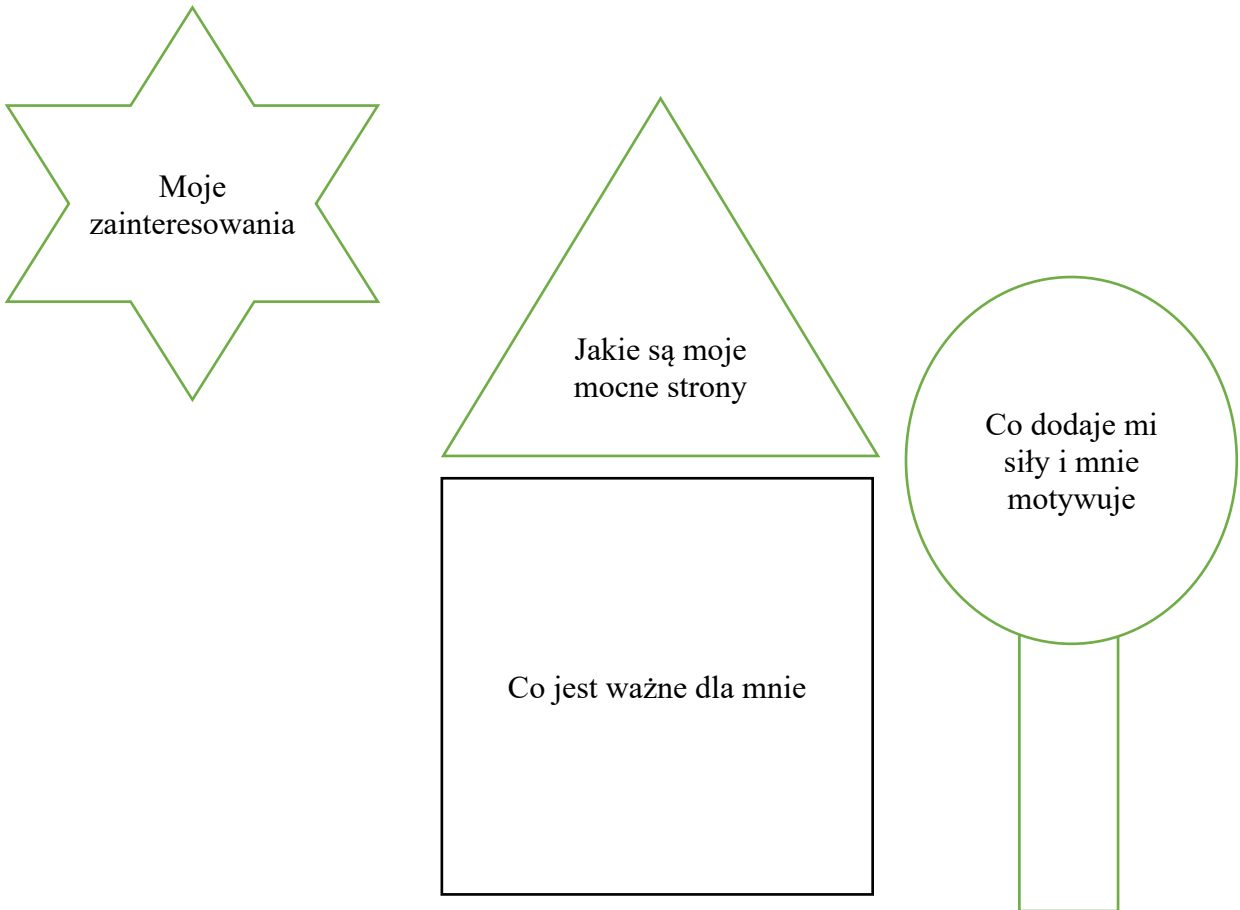
W samotności zajmę się _____

Najważniejsze dla mnie jest _____

Załącznik 2. Szablon „Ja- dom”

Przygotuj rysunek przedstawiający Ciebie jako dom- pomyśl metaforą. Zastanów się np.:

- czy jesteś otwarty na ludzi?- jeśli tak wtedy w Twoim domu drzwi mogą być otwarte; jeśli tylko trochę i jednak wyznaczasz granice, drzwi mogą być uchylone a nasz dom taczać może płot;
- czy z natury lubisz określone kolory- zaznacz je na swoim rysunku, itp. itd.



Scenariusz 4.

Temat zajęć: 10 minut uważności

Obszary tematyczne: Stres i strach, Docenianie otoczenia i siebie samego

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- poznanie pojęcia uważności
- uświadomienie sobie znaczenia dostrzegania małych rzeczy dookoła nas
- uświadomienie sobie co wpływa na nasz dobrostan psychiczny powstawanie stresu konfliktów
- określenie siebie jako niezależnej, indywidualnej jednostki
- docenianie codziennych małych sukcesów
- nauka zauważania jak nasze zachowania wpływają na inne osoby i ich emocje

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, prezentacja audiowizualna (podcast), praca w grupach, praca indywidualna

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie. (max. 3 minuty)

Część właściwa zajęć

1. Czym jest uważność- mini wykład

Nauczyciel przedstawia uczestnikom czym jest uważność w formie mini wykładu lub filmu nt. uważności i jej znaczenia.

Przykładowa treść mini wykładu wprowadzającego do pojęcia uważności:

Uważność oznacza bycie skoncentrowanym w określony sposób: świadomie, tu i teraz, bez wartościowania i osądzania.

Link do filmu nt. uważności:

<https://www.youtube.com/watch?v=wpPSQXrDevY&feature=youtu.be>

Zapis podcastu można puścić częściowo w czasie zajęć. Warto także wysłuchać nagrania przed zajęciami.

Czas trwania: 10 minut

2. 10 minut uważności – ćwiczenia indywidualne

Jako wprowadzenie do ćwiczenia nauczyciel prosi uczniów o wykonanie krótkiego ćwiczenia wprowadzającego w stan uważności.

Nauczyciel prosi uczniów i uczennice aby usiedli wygodnie i jeśli chcą zamknęli oczy.

Następnie nauczyciel działa zgodnie z poniższą instrukcją:

→ Skup swoją uwagę na oddechu, daj sobie chwilę aby oswoić się z doświadczeniem.

→ Weź 5 oddechów ze świadomością, że oddychasz.

→ Możesz powiedzieć do siebie wmyślach: „wdech” - kiedy robisz wdech i „wydech” kiedy robisz wydech.

Scenariusz zajęć

→ Oddychaj swobodnie przez kilka chwil obserwując rytm oddechu.

→ Poświęćmy kilka chwil na zaobserwowanie efektów tego ćwiczenia. Niech każdy z Was zastanowi się jak czuł się podczas ćwiczenia, co mu przeszkadzało w wykonaniu ćwiczenia.

Czas trwania: 12 minut

3. Czynniki wpływające na uważność

Nauczyciel dzieli klasę na grupy i prosi aby każda z grup wypisała na podstawie poprzedniego ćwiczenia czynniki, które ułatwiają i utrudniają uważność w codzienności (wzór – załącznik nr 1).

Uczniowie po zakończeniu pracy w grupach prezentują swoją pracę i omawiamy wskazane przez nich czynniki. Tworzymy na wspólnej kartce listę czynników wspierających i utrudniających uważność.

Czas trwania: 10 minut

4. Co mi daje uważność?

Nauczyciel pyta uczniów jak myślą co daje uważność, jakie jest jej znaczenie. Następnie szukamy pytań na które uważność w naszym odczuciu może dać nam odpowiedzi. Nauczyciel zwraca uwagę aby w liście pytań znalazły się pytanie takie jak:

- Co się TERAZ dzieje? (na zewnątrz i wewnątrz mnie)
- Co TERAZ czuję? (jakie doznania fizyczne i emocje mi towarzyszą)
- Co TERAZ chcę zrobić? (jakie świadome działanie chcę zainicjować)

Czas trwania: 10 minut

5. Zakończenie zajęć

Nauczyciel zaprasza uczniów i uczennice do ćwiczenia uważności w codzienności. Na zakończenie każdy z uczestników wymienia jedną rzecz jaką w czasie zajęć zauważył w samym sobie, a na którą wcześniej nie zwracał uwagi.

Scenariusz zajęć

Załącznik nr 1.

Czynniki ułatwiające uważność	Czynniki utrudniające uważność

Scenariusz 5.

Temat zajęć: Wdzięczność jako element dbania o siebie.

Obszary tematyczne: Stres i strach, Docenianie otoczenia i siebie samego

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- poznanie znaczenia wdzięczności
- uświadomienie sobie znaczenia własnego wpływu na świat i nasze otoczenie
- uświadomienie sobie co wpływa na nasz dobrostan psychiczny i powstawanie stresu czy konfliktów
- określenie siebie jako niezależnej, indywidualnej jednostki
- docenianie codziennych małych sukcesów

Metody pracy:

mini wykład, dyskusja moderowana, praca w grupach, praca indywidualna

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie. (max. 3 minuty)

Część właściwa zajęć

1. Czym jest wdzięczność- dyskusja

- Nauczyciel wprowadza uczestników lekcji w temat zajęć. Wspólnie z uczniami tworzymy definicję słowa „wdzięczność” i zapisujemy ją na tablicy.
- Następnie prowadzący rozdaje uczniom i uczennicom samoprzylepne karteczki i prosi aby każdy napisał, już wiedząc jaką mamy wspólną definicję wdzięczności, za co jest dziś zaczynając lekcję wdzięczny. Karteczki przyklejamy na tablicy.

Czas trwania: 2 minut

2. Dziennik wdzięczności – moje własne ćwiczenie

Do tego ćwiczenia potrzebujemy dla każdego z uczniów:

- zeszyt, notatnik
- nożyczki
- klej
- kolorowe gazety
- naklejki
- pieczątki, itp.

Nauczyciel zaprasza uczniów i uczennice do stworzenia swoich własnych dzienników wdzięczności. Dzięki temu uczniowie mogą wdrożyć w swoje życie praktykowanie

Scenariusz zajęć

wdzięczności w codzienności. Aby pokazać uczniom na czym polega „Dziennik wdzięczności” Nauczyciel może wykorzystać filmy instruktażowe dostępne pod linkiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=ynUa6Zfwexk&list=PL59i21HbpDTwizVZu-a0433Nh4mewxM40>

Następnie uczniowie tworzą własne Dzienniki.

Czas trwania: 25 minut

3. „Dziennik wdzięczności naszej klasy”

Nauczyciel zaprasza uczniów do stworzenia „Dziennika Wdzięczności Klasowej” w którym będą wspólnie mogli wpisywać rzeczy za które są wdzięczni, rzeczy jakie sami zrobili dla innych, itp.

Wspólnie z uczniami ustalamy kiedy i jak często uzupełniamy wspólny Dziennik. Dziennik jest przechowywany przez nauczyciela.

Czas trwania: 15 minut

Scenariusz 6.

Temat zajęć: Żyrafa czy szakal - jakim językiem mówię

Obszary tematyczne: Komunikacja, wyrażanie potrzeb, budowanie relacji

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- poznanie czym jest język szakala i żyrafy
- uświadomienie sobie jakiego języka używamy my sami
- określenie jak dany typ języka wpływa na powstawanie konfliktów
- ćwiczenie wyrażania swoich potrzeb i emocji

Metody pracy:

mini wykład, dyskusja moderowana, praca w grupach, praca klasowa, gra edukacyjna

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie.
- Przedstawienie tematu zajęć.

Czas trwania: 5 minut

Część właściwa zajęć

1. Żyrafa czy szakal?

- Nauczyciel w ramach wprowadzenia do tematyki zajęć puszcza uczestnikom krótki film przedstawiający czym jest język szakala i język żyrafy.
Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=lnFagG7JYN4>
- Nauczyciel omawia z uczniami i uczennicami jak rozumieją język żyrafy i język szakala. Na tablicy opisujemy oba języki używając maksymalnie 3 podpunktów.

Czas trwania: 10 minut

2. Mapa szakala i mapa żyrafy

- Nauczyciel dzieli klasę na 4 zespoły każdy z zespołów losuje czy przygotuje mapę szakala czy mapę żyrafy (losy zróbcie na małych kartkach lub wybierzcie inny sposób losowania)
- Każda z grup tworzy swoją własną mapę drogi szakala lub żyrafy. Po drodze każdy z nich ma za zadanie spotkać co najmniej 5 sytuacji w których używa komunikatu pasującego do jego języka. Komunikaty grupy zapisują na osobnych małych karteczkach.

Scenariusz zajęć

- Po wykonaniu własnych map grupy łączą swoje mapy i klasa może razem przejść całą drogę szakala i żyrafy w tym czasie:
 - możemy spróbować odgadnąć jakie komunikaty stworzyły dane grupy
 - określić jak w sytuacjach z map zachowała by się osoba używająca innego języka, np. zamiast szakala co by powiedziała żyrafa

Potrzebne materiały: duże kartki szarego papieru, kolorowe flamastry, małe karteczki, itp.

Czas trwania: 25 minut

3. Zakończenie zajęć

- Nauczyciel prosi uczniów o jedno zdanie odpowiedzi na pytanie podsumowujące dzisiejsze zajęcia: „Jestem szakalem kiedy.... Jestem żyrafą kiedy.....”. Uczestnicy mogą wykonać ćwiczenie podsumowujące na karteczkach samoprzylepnych, w swoich zeszytach, w odpowiedniej aplikacji np. z użyciem google formularzy lub ustnie.
- Nauczyciel zwraca uwagę, że zawsze język żyrafy więcej buduje w naszym życiu i używając języka żyrafy dziękuje uczniom za udział w zajęciach.

Scenariusz 7.

Temat zajęć: Umiejętność współpracy w zespole klasowym

Obszary tematyczne: Komunikacja, wyrażanie potrzeb, budowanie relacji, współpraca, rozwiązywanie konfliktów

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- poznanie cech efektywnych zespołów
- znajomość etapów rozwoju zespołu
- rozwój umiejętności doceniania przyjmowanych przez siebie ról lub przydzielonych przez innych członków zespołu
- uświadomienie sobie jakie mamy mocne strony, które możemy wykorzystać w pracy zespołowej
- rozwój poczucia wspólnoty w klasie
- umiejętność określenia i identyfikacji różnych ról i umiejętności członków zespołu
- poznanie znaczenia komunikacji jako czynnika tworzącego efektywny zespół

Metody pracy:

mini wykład, dyskusja moderowana, praca w grupach

Wprowadzenie do zajęć

2. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie.
- Przedstawienie tematu zajęć.

Czas trwania: 5 minut

Część właściwa zajęć

1. Wszystkie ręce- aktywność budująca grupę

To aktywizujące działanie ma pomóc klasie w rozwijaniu skutecznej komunikacji i umiejętności rozwiązywania problemów.

- Nauczyciel dzieli klasę na zespoły złożone z około 8 uczniów. Każda drużyna dostaje jedną chustkę, jedną kulkę i jeden plastikowy kubek.
- Członkowie zespołu otaczają bandanę i trzymają ją wzdłuż krawędzi obiema rękami, tworząc efekt blatu.
- Następnie zespół kładzie kubek do góry nogami na środku bandany i umieszcza / równoważy kulkę na wierzchu filiżanki.
- Zadaniem zespołu jest przetransportowanie urządzenia z kubka-bandany-kulki z punktu A do punktu B. Punkt A i B

Możliwe różnice w wykonaniu zadania:

- ♣ Praca z mniejszymi zespołami może być łatwiejsza.
- ♣ Gdy zespoły przemieszczają się z punktu A do punktu B, napotykają „przeszkody” w nawigacji dookoła, ponad i tak dalej.

Scenariusz zajęć

- Na zakończenie ćwiczenia nauczyciel zadaje pytania podsumowujące:

1. Co ci się podobało w tej pracy zespołu?
2. Jakie było największe wyzwanie dla Twojego zespołu?
3. W jaki sposób chustka symbolizuje współpracę zespołu?

Odpowiedzi na pytania notujemy na 3 dużych kartkach przyklejonych do ściany/ tablicy.

Czas trwania: 10 minut

2. Role w zespole- mini wykład

- Nauczyciel opowiada uczniom w formie mini wykładu o rolach w zespole. Treść mini wykładu:

„Funkcjonalne role członków zespołu wg Kenneth D. Benne i Paul Sheats, są to dwaj teoretycy zajmujący się zachowaniami grupowymi, to właśnie oni zdefiniowali różne role na podstawie zachowań, które może odgrywać jedna lub więcej osób w grupie lub zespole. Benne i Sheats zdefiniowali trzy kategorie ról:

- role zadaniowe,
- role osobiste / społeczne oraz
- role dysfunkcyjne lub indywidualistyczne.

Co ważne to żebyśmy zapamiętali na co mają wpływ przyjmowane przez nas role:

♣ *Role zadaniowe kierują zespół w kierunku osiągnięcia celów. Te działania obejmują wyznaczanie celów, identyfikowanie zadań, gromadzenie faktów, udzielanie informacji, wyjaśnianie i podsumowywanie pomysłów oraz budowanie konsensusu.*

♣ *Społeczne role są ukierunkowane na działanie zespołu lub jego stan pracować razem. Działania te obejmują zachęcanie do uczestnictwa, wyrażanie uczucia, godzenie nieporozumień, utrzymywanie otwartej komunikacji, ustawienie i stosowanie standardów wydajności grupy i wzajemne rozwijanie się. To jest dzięki tym działaniom zespoły działają pozytywnie i skutecznie.*

Scenariusz zajęć

♣ *Zorientowane na siebie role stawiają potrzeby jednostki przed potrzebami zespołu. Obejmują dominację w dyskusji, przerywanie, marnowanie czasu, a nie słuchanie, wycofywanie się z rozmowy i prowadzenie rozmów bocznych.”*

- Po mini wykładzie nauczyciel zaprasza uczniów do pracy metodą burzy mózgów i wypisują wspólnie na tablicy dlaczego każda z ról może być potrzebna w zespole.

Czas trwania: 10 minut

3. Przewidywanie ról zespołowych

- Nauczyciel dzieli grupę na 3 zespoły. Każdy zespół otrzymuje kartkę papieru oraz kolorowe flamastry. Każdy z zespołów ma za zadanie określić na swojej kartce hipotetyczną zaproponowaną przez uczniów sytuację w której uczestniczy zespół 6 osób. Grupa opisuje członków swojego zespołu i ich zachowania z uwzględnieniem ról funkcjonalnych:
 - ♣ Role zadaniowe
 - ♣ Role społeczne
 - ♣ Role zorientowane na siebie.
- Po wyznaczonym czasie nauczyciel prosi uczniów i uczennice o przedstawienie swoich prac. Proponowane zachowania i role omawiamy całą klasą.

Czas trwania: 15 minut

Scenariusz 8.

Temat zajęć: Umiejętność komunikacyjne kluczem do sukcesu

Obszary tematyczne: Komunikacja, wyrażanie potrzeb, budowanie relacji, współpraca

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- poznanie zasad efektywnej komunikacji
- rozwój umiejętności efektywnej komunikacji
- uświadomienie sobie jakie mamy mocne strony, które możemy wykorzystać w pracy zespołowej
- rozwój poczucia wspólnoty w klasie
- umiejętność określenia i identyfikacji problemów komunikacyjnych w grupie

Metody pracy:

Mini wykład, praca w grupach,

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie.
- Przedstawienie tematu zajęć.

Czas trwania: 5 minut

Część właściwa zajęć

1. Indywidualne umiejętności komunikacyjne

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć poprzez mini wykład. Treść mini wykładu:
„Indywidualne umiejętności komunikacyjne obejmują następujące elementy:
 1. *Słuchanie: Aktywne słuchanie obejmuje patrzenie bezpośrednio do osoby, która mówi, skupienie się na tym, co zostało powiedziane, i kiwanie głową na znak uwagi, zrozumienie lub aprobatę. Efektywna komunikacja jest istotną częścią każdego zespołu, więc wysokie umiejętności słuchania są wysoko cenione.*
 2. *Przekazywanie pomysłów i rozwiązań: Dzielenie się sugestiami, pomysłami, rozwiązaniami i propozycjami z członkami zespołu to kolejna ważna kwestia umiejętności komunikacji. Umiejętność i gotowość do dzielenia się rośnie, gdy poziom zaufania jest wysoki.*
 3. *Szacunek i docenianie: wszystkie formy komunikacji w zespole są lepsze, gdy członkowie wzajemnie się szanują i cenią, niezależnie od ich mocnych stron i / lub słabości. Komunikacja w zespole jest wzmocniona, gdy członkowie zachęcają się nawzajem i wspierają pomysły i wysiłki innych.*
 4. *Zadawanie pytań i wyjaśnianie: jeśli nie ma pewności co do czegoś, co zostało powiedziane, to ważne jest, aby poprosić o więcej informacji, aby wyjaśnić wszelkie niejasności przed przejściem dalej. Zadawanie dociekliwych pytań i parafrazowanie poczynionych punktów (powtórzenie innymi słowami) są również skutecznymi sposobami zapewnienia głębszego zrozumienia i jasnej oraz dokładnej komunikacji.*

Scenariusz zajęć

5. *Przekonywanie i obrona: Siła pozytywnej komunikacji jest ewidentna, gdy członkowie wymieniają, bronią i ponownie przemyślają pomysły. Przedstawianie różnych punktów widzenia i ich uzasadnienie usprawnia proces podejmowania decyzji. Czasami pójście na kompromis może być konieczne, aby uniknąć blokowania postępów zespołu.*
6. *Pomaganie i opieka: Poszukiwanie i udzielanie pomocy wzmacnia spójność zespołu. Prośenie o pomoc powinno być postrzegane jako cenna umiejętność niezbędna do rozwoju cel zespołowy. Zespoły odnoszące sukcesy mają członków, którzy swobodnie szukają pomocy i chętnie ją oferują innym. Pomoc i troska przyczyniają się do budowania pozytywnego, kooperacyjnego i relacyjnego klimatu opartego na współpracy.*
Kiedy jesteśmy świadomi tego jakie umiejętności są istotne dla współpracy może pracować nad naszymi umiejętnościami komunikacyjnymi aby budować lepsze zespoły w czasie realizacji zadań szkolnych i nie tylko.”

Czas trwania: 10 minut

2. Ćwiczenie komunikacyjne

- Nauczyciel dzieli uczniów aby utworzyli 2 zespoły. Następnie zadaniem zespołów jest utworzenie odpowiedniej linii adekwatnie do ich urodzin (miesiąc, dzień), od 1 stycznia na jednym końcu linii do 31 grudnia na drugim końcu.
- Nauczyciel informuje uczniów, aby nie mówili ani nie pisali. Po ustawieniu się w linii poproś grupy, aby zasygnalizowały, że skończyły, i następnie sprawdź dokładność.
- Po wykonaniu zadania nauczyciel stawia uczniom i uczennicom pytania podsumowujące:
 1. Jakie strategie zostały użyte do wykonania tego zadania?
 2. Czy poszczególne formy komunikacji niewerbalnej były skuteczniejsze od innych?

Czas trwania: 10 minut

3. Podaj dalej – ćwiczenie w grupach

- Nauczyciel dzieli uczniów aby grupy 5 osobowe. Do tego zadania potrzebujemy: papier, ołówki, oraz charakterystyczne zdjęcie (po jednym dla każdej drużyny)

Scenariusz zajęć

- Nauczyciel prosi, aby z każdego zespołu zgłosił się jeden ochotnik. Nauczyciel zabiera ochotników na bok i daje każdemu z nich arkusz papieru, ołówki i fotografię. Prosimy ochotników o napisanie dziesięciu atrybutów ich fotografii.
- Pozostali członkowie zespołu nie mogą oglądać zdjęcia ani słuchać instrukcji. Po kilku minutach nauczyciel zbiera zdjęcia i spisane atrybuty i prosi ochotników, aby dołączyli do swoich zespołów.
- Każdy zespół, otrzymuje informacje od ochotnika, który szepcze te informacje członkowi zespołu po swojej prawej stronie. Członkowie zespołu mogą siedzieć w rzędach lub w kręgu. Osoba słuchająca może zadawać pytania, ale ma tylko jedną minutę na przekazanie informacji.
- Osoba, która otrzymała informacje, szepcze ją do kolejnej po swojej prawej stronie, uważając, aby nie zostać podsłuchanym.
- Informacje są powtarzane w ten sposób, dopóki wszyscy członkowie zespołu nie wezmą udziału. Ostatnia osoba odbierająca informacje od zespołu, podaje ostateczny opis jaki do niej doszedł. Możemy go zapisać na kartce. Reszta zespołu nie może już w tym momencie nic mówić.
- Następnie czytamy wstępny opis sporządzony przez ochotnika i pokazujemy drużynie zdjęcie.
- Nauczyciel po wykonaniu zadania przez wszystkie grupy zaprasza uczniów do podsumowania ćwiczenia i w tym celu stawia przed nimi dwa pytania:
 1. Czy ostateczny opis różni się istotnie od początkowego? Jeśli tak, dlaczego? Może obszary zidentyfikować awarię komunikacji?
 2. W jaki sposób spostrzeżenia i komunikacja mogą stać się dokładniejsze?

Czas trwania: 15 minut

4. Podsumowanie zajęć

- Nauczyciel dziękuje uczniom za udział w zajęciach. W ramach podsumowania nauczyciel prosi aby każdy z uczniów zaznaczył dwie umiejętności komunikacyjne wg schematu:
 Umiejętność komunikacyjna, którą mogę uznać za moją mocną stronę:.....
 Umiejętność komunikacyjna, którą powinienem ćwiczyć:

Scenariusz 9.

Temat zajęć: Emocje w różnych barwach

Obszary tematyczne: Komunikacja, wyrażanie emocji, budowanie relacji

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- rozwój umiejętności rozpoznawania i nazywania swoich emocji
- uświadomienie sobie sposobów i znaczenia akceptacji emocji swoich i innych
- poznanie różnic w przeżywaniu emocji przez różne osoby
- rozwój umiejętności efektywnej komunikacji z poszanowaniem swoich i innych emocji
- uświadomienie sobie jak emocje, które przeżywamy wpływają na pracę zespołową

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, prac z filmem, prezentacja, praca w zespole klasowym , praca indywidualna

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie.
- Przedstawienie tematu zajęć.

Czas trwania: 5 minut

Część właściwa zajęć

1. Czym są emocje- wprowadzenie z wykorzystaniem filmu

- Nauczyciel puszcza uczniom film nt. emocji. Link do filmu:
<https://www.youtube.com/watch?v=Gdb65iNy-No>

Czas trwania: 6 minut

2. Jakie są emocje ?- praca grupowa

- Uczniowie i uczennice podchodzą do flipcharta i wypisują w kolumnie z jakimi emocjami spotykają się w życiu szkolnym i rodzinnym.
- Prowadzący prosi aby były duże odstęp między słowami.
- Przed drugą turą prowadzący prosi aby uczestnicy zajęć zamknęli oczy i wyobrazili sobie kolory z jakimi kojarzą im się poszczególne uczucia.
- W drugiej turze uczniowie i uczennice kolejny raz odchodzą do tablicy i zaznaczają kolorowymi kredkami jaki kolor mają uczucia. Mogą być uczucia wielokolorowe.

Czas trwania: 15 minut

3. Indywidualny rysunek uczuć

Scenariusz zajęć

- Uczniowie indywidualnie malują swój rysunek na kartce A5 , który ma na celu namalowanie swoich uczuć z jakimi kolarzy im się np. szkoła. Można zaproponować dwa różne tematy.
- Prowadzący też przygotowuje swój rysunek i jako pierwszy opowiada o swoich uczuciach.
- Następnie każdy uczestnik krótko opisuje swoje uczucia i dlaczego użył taki kolor.

Czas trwania: 10 minut

4. Mapa uczuć

- Nauczyciel dzieli klasę na grupy. Zadaniem grup jest teraz stworzenie „Kolorowej Mapy Uczuć”.
- Uczestnicy zajęć teraz wspólnie wybierają kolejne prace tworząc mapę która będzie odzwierciedlała ich uczucia. Na środku zostawiamy miejsce gdzie uczestnicy rysują buźki (emotiki) które są skojarzeniami ze szkolnymi minami jakie robimy w przypadku wyrażania indywidualnych emocji.
- Nauczyciel zwraca uwagę uczniom i uczennicom aby pamiętali aby nikogo nie urazić swoją pracą .
- Wykonaną prace wieszamy na ścianie.
- Nauczyciel po wykonaniu zadania przez wszystkie grupy zaprasza uczniów do podsumowania ćwiczenia i w tym celu stawia przed nimi dwa pytania:
 1. Czy ostateczna mapa uczuć klasowych różni się istotnie od ich własnych emocji w tym momencie? Jeśli tak, dlaczego?
 2. W jaki sposób emocje ich własne wpływają na emocje reszty klasy?
 3. Czy trudno jest brać pod uwagę emocje innych osób gdy pracuje się w grupie? Jeśli tak, dlaczego?

Czas trwania: 15 minut

4. Podsumowanie zajęć

- Nauczyciel zaprasza klasę do wspólnego zwrócenia uwagi na to, że czasem pracując wspólnie możemy dobrze się bawić i wzajemnie poznawać i odkrywać nowe cechy i emocje koleżanek i kolegów.

Czas trwania: 5 minut

Scenariusz 10.

Temat zajęć: Kompetencje komunikacyjne w budowaniu relacji - aktywne słuchanie

Obszary tematyczne: Komunikacja, budowanie relacji, rozwiązywanie konfliktów

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- rozwój umiejętności komunikacyjnych
- uświadomienie sobie własnych kompetencji komunikacyjnych i ich analiza
- poznanie różnic w komunikacji międzyludzkiej
- rozwój umiejętności efektywnej komunikacji z poszanowaniem swoich i innych emocji

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, praca indywidualna, praca grupowa

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie.
- Przedstawienie tematu zajęć.

Czas trwania: 5 minut

Część właściwa zajęć

1. Indywidualne umiejętności komunikacyjne

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć poprzez mini wykład. Treść mini wykładu:

„Każdy z Was będzie mieć wiele różnych relacji przez całe życie. Niektóre z tych relacji będziecie budować z przyjaciółmi, członkami rodziny, innymi uczniami w szkole, współpracownikami w pracy i z osoby w Waszych społecznościach np. z nauczycielami, sprzedawcami w sklepach spożywczych, członkami klubów i organizacji, do których należycie lub będziecie należeć.

Jak już teraz możecie zauważyć, z niektórymi osobami, z którymi wchodzić w interakcje macie podobne wzorce komunikacyjne, a niektórzy mają bardzo różne sposoby komunikacji, które są Wam dalekie. Niektóre z tych relacji utworzycie bardzo łatwo, ale w przypadku niektórych może być konieczna większa praca. Aby dogadać się i rozwijać relacje z różnymi osobami obecnymi w Waszych życiach będziecie potrzebować zestawu umiejętności komunikacyjnych dzięki którym możecie nawiązywać i utrzymywać skuteczne relacje w Waszych życiach.

Pamiętajcie, że relacje w życiu są koniecznością i dobrze jest być przygotowanym do tego aby je rozwijać i utrzymywać. Pozytywne, wspierające relacje mogą Wam pomóc radzić sobie z trudnymi chwilami, które możemy napotkać. Takie relacje potrafią zmniejszyć poziom stresu i zwiększyć Nasze ogólne szczęście i zadowolenie z życia.

Komunikację w relacjach można określić jako centrum budownicze. Problem polega na tym, że nawiązanie komunikacji może być bardzo trudne, a utrzymywanie i rozwijanie relacji nie zawsze jest bułką z masłem. Relacje osobiste są czasami trudne do utrzymania, ponieważ są niezwykle złożone,

Scenariusz zajęć

ciągłe się zmieniają i nie są zależne tylko od nas. Dlatego warto korzystać z efektywnych umiejętności komunikacyjnych i ciągle je rozwijać. Efektywne umiejętności komunikacyjne zapewniają, że potrafimy

- aktywnie słuchać tego, co inna osoba mówi,
- komunikujemy się jasno,
- negocjujemy, aby zapewnić sytuację korzystną dla obu stron,
- utrzymujemy skuteczny język ciała
- jesteśmy świadomi zniekształceń poznawczych, które mogą blokować wyraźną komunikację między ludźmi
- potrafimy reagować na emocje innych osób.

Dzisiaj wspólnie zastanowimy się jak mają się nasze kompetencje komunikacyjne i nad czym jeszcze razem możemy popracować.”

- Nauczyciel po wstępie prosi uczniów, aby każdy z nich napisał na kartce jak myśli jakie są jego mocne i słabe strony w komunikacji. Kartki każdy z uczniów i uczennice zostawiają dla siebie. Prowadzący zwraca uwagę, że jest to samoocena i nie zawsze wszystkim co myślimy o sobie musimy się dzielić z innymi osobami.

Czas trwania: 5 minut

2. Test „Aktywne słuchanie”

- Nauczyciel rozdaje uczniom test w zakresie aktywnego słuchania oraz wprowadza ich w to jak test wykonać.
- Treść instrukcji do wypełnienia testu:
*„Przeczytajcie każde ze stwierdzeń i zdecydujcie, czy opisuje Was, czy nie. Jeśli zgadzacie się ze stwierdzeniem, zakreślcie liczbę obok tej pozycji w kolumnie PRAWDA.
 Jeśli stwierdzenie nie opisuje Was, zakreślcie liczbę obok tej pozycji w kolumnie FAŁSZ.
 To nie jest test i nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Nie spędzajcie zbyt dużo czasu myśląc o odpowiedziach. Twoja początkowa odpowiedź będzie prawdopodobnie najbardziej prawdziwa dla Ciebie. Pamiętajcie, aby odpowiedzieć na każde stwierdzenie.”*
- Następnie rozdajemy uczniom test arkusz 1 i dajemy czas na jego wypełnienie (załącznik nr 1).
- Po wypełnieniu arkusza 1. Rozdajemy uczestnikom arkusz 2 (załącznik 2) i dajemy czas na jego wypełnienie.

Scenariusz zajęć

- Po wykonaniu testów nauczyciel przedstawia uczestnikom interpretację wyników wg danych z załącznika nr 3

Czas trwania: 20 minut

3. Różnice jakie dostrzegamy

- Nauczyciel/ prowadzący prosi uczniów aby w zespołach/ grupach stworzyli mapę myśli z odpowiedziami na pytanie: Jakie różnice dostrzegamy między swoimi umiejętnościami słuchania, gdy jesteśmy z kimś z kim się dogadujemy, a jakie z kimś kogo nie znamy zbyt dobrze lub nie „nadajemy” na tych samych falach?
- Uczniowie w grupach przygotowują mapy myśli, a następnie prezentują je na forum klasy.
- Na podsumowanie nauczyciel zadaje pytania podsumowujące, np.:
 1. Czy w czasie pracy w grupach udało Wam się sobie nawzajem słuchać?
 2. Co wpływało na Wasze kompetencje w tym zakresie w czasie pracy grupowej?
 3. Co jest trudnego w słuchaniu innych osób?

Czas trwania: 15 minut

Scenariusz zajęć

Załącznik 1.

Arkusz Testu „Aktywne słuchanie 1”

Pomyśl o osobie, z którą uważasz, że NIE komunikujesz się dobrze. Myśląc o niej wypełnij poniższy test- weź pod uwagę jak się z tą daną osobą komunikujesz.

Kiedy komunikuję się z tą osobą. . .

Lp.	Stwierdzenie	Prawda	Falsz
1	Staram się zrozumieć, co druga osoba próbuje powiedzieć	2	1
2	Ciągle porównuję się do tej osoby	1	2
3	Staram się czytać w myślach tej osoby	1	2
4	Odkładam na bok moje oceny tej osoby	2	1
5	Słucham uczuć i tego, co się mówi	2	1
6	Proszę o wyjaśnienie, jeśli czegoś nie rozumiem	2	1
7	Zwykle nie zgadzam się z tą osobą	1	2
8	Zgadzam się z tym, co mówi ta osoba, nawet jeśli nie	1	2
9	Ciągle udowadniam, że mam rację	1	2
10	Nawiązuję odpowiedni kontakt wzrokowy	2	1
11	Słyszę tylko to, co chcę usłyszeć	1	2
12	Planuję odpowiedź, gdy ta osoba mówi	1	2
13	Często powtarzam to, co mówi ta osoba.	2	1
14	Słucham z pełną uwagą	2	1
15	Nie przejmuję się uczuciami tej osoby	1	2
16	Często stwierdzam, że kłamię	1	2
17	Próbuję zrozumieć znaczenie wypowiedzianych słów	2	1
18	Kończę zdania tej osoby	1	2

Scenariusz zajęć

19	Kiedy ta osoba mówi, myślę o innych rzeczach	1	2
20	Wskakuję i udzielam rady, zanim ta osoba przestanie mówić	1	2
21	Żartuję lub kpię z mówiącej osoby	1	2
22	Zadaję pytania, aby uzyskać dalsze informacje	2	1
23	Z góry oceniam tę osobę	1	2
24	Wspieram tę osobę.	2	1
25	Staram się rozwiązywać za tę osobę jej problemy	1	2
26	Łatwo się rozpraszam	1	2
27	Skupiam się na konkretnych punktach i pomijam resztę przekazu	1	2
28	Dostrzegam mowę ciała i ton głosu tej osoby	2	1
29	Śnię na jawie	1	2
30	Zawsze dobrze rozumiem stanowisko tej osoby	2	1
31	Często przerywam tej osobie	1	2
32	Poinformowałem tę osobę, że słyszałem, co zostało powiedziane	2	1
Razem			

Scenariusz zajęć

Załącznik 2.

Arkusz Testu „Aktywne słuchanie 2”

Pomyśl o osobie, z którą uważasz, że komunikujesz się dobrze. Myśląc o niej wypełnij poniższy test- weź pod uwagę jak się z tą daną osobą komunikujesz.

Kiedy komunikuję się z tą osobą. . .

Lp.	Stwierdzenie	Prawda	Falsz
1	Staram się zrozumieć, co druga osoba próbuje powiedzieć	2	1
2	Ciągle porównuję się do tej osoby	1	2
3	Staram się czytać w myślach tej osoby	1	2
4	Odkładam na bok moje oceny tej osoby	2	1
5	Słucham uczuć i tego, co się mówi	2	1
6	Proszę o wyjaśnienie, jeśli czegoś nie rozumiem	2	1
7	Zwykle nie zgadzam się z tą osobą	1	2
8	Zgadzam się z tym, co mówi ta osoba, nawet jeśli nie	1	2
9	Ciągle udowadniam, że mam rację	1	2
10	Nawiązuję odpowiedni kontakt wzrokowy	2	1
11	Słyszę tylko to, co chcę usłyszeć	1	2
12	Planuję odpowiedź, gdy ta osoba mówi	1	2
13	Często powtarzam to, co mówi ta osoba.	2	1
14	Słucham z pełną uwagą	2	1
15	Nie przejmuję się uczuciami tej osoby	1	2
16	Często stwierdzam, że kłamię	1	2
17	Próbuję zrozumieć znaczenie wypowiedzianych słów	2	1
18	Kończę zdania tej osoby	1	2

Scenariusz zajęć

19	Kiedy ta osoba mówi, myślę o innych rzeczach	1	2
20	Wskakuję i udzielam rady, zanim ta osoba przestanie mówić	1	2
21	Żartuję lub kpię z mówiącej osoby	1	2
22	Zadaję pytania, aby uzyskać dalsze informacje	2	1
23	Z góry oceniam tę osobę	1	2
24	Wspieram tę osobę.	2	1
25	Staram się rozwiązywać za tę osobę jej problemy	1	2
26	Łatwo się rozpraszam	1	2
27	Skupiam się na konkretnych punktach i pomijam resztę przekazu	1	2
28	Dostrzegam mowę ciała i ton głosu tej osoby	2	1
29	Śnię na jawie	1	2
30	Zawsze dobrze rozumiem stanowisko tej osoby	2	1
31	Często przerywam tej osobie	1	2
32	Poinformowałem tę osobę, że słyszałem, co zostało powiedziane	2	1
Razem			

Scenariusz zajęć

Załącznik 3

Interpretacja wyników

Wynik w skali punktowej	Opis
56 - 64	Jesteś aktywnym słuchaczem w czasie kontaktu z tą daną osobą. Robisz wszystko, aby naprawdę słuchać, co mówi ta osoba, zadajesz pytania, aby uzyskać więcej informacji i powtarzasz ważne punkty aby potwierdzić czy na pewno dobrze się rozumiecie. Brawo!
40 - 55	Jesteś przeciętnym słuchaczem w czasie komunikacji z tą osobą i być może z innymi ludźmi. Możesz skorzystać z pomocy w dalszym rozwijaniu umiejętności słuchania. Pomyśl o tym.
32 - 39	Zdecydowanie musisz dalej rozwijać swoje umiejętności słuchania tej osoby i prawdopodobnie również innych osób.

Scenariusz 11.

Temat zajęć: Aktywne słuchanie - co na to wpływa?

Obszary tematyczne: Komunikacja, budowanie relacji, rozwiązywanie konfliktów, praca z emocjami

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- rozwój umiejętności komunikacyjnych
- uświadomienie sobie własnych kompetencji komunikacyjnych i ich analiza
- poznanie różnic w komunikacji międzyludzkiej
- rozwój umiejętności efektywnej komunikacji z poszanowaniem swoich i innych emocji

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, praca indywidualna, praca grupowa

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć
 - Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie.
 - Przedstawienie tematu zajęć.

Czas trwania: 3 minut

Część właściwa zajęć

1. Aktywne słuchanie- czy to jest łatwe czy trudne?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć poprzez mini wykład. Treść mini wykładu:

„Aktywne słuchanie brzmi łatwo, prawda? W rzeczywistości jest to dość trudne. To wymaga zaangażowania, myśli i świadomości tego, co powstrzymuje Nas od bycia dobrym słuchaczem. Efektywne umiejętności słuchania pomagają ludziom lepiej się zrozumieć. Skupienie się na tym, co ktoś mówi, jest najważniejszą częścią słuchania.

Lepsze umiejętności słuchania pomagają nam mieć lepsze relacje ze wszystkimi, niezależnie od tego, czy są to nasze relacje osobiste, szkolne, zawodowe, wolontariackie czy też jeszcze inne.”

Czas trwania: 2 minuty

2. Kogo warto słuchać?

- Nauczyciel po wstępie prosi uczniów, aby każdy napisał na samoprzylepnej karteczce odpowiedź na pytanie: Co nam daje umiejętność słuchania innych?

Scenariusz zajęć

- Karteczki przyklejamy do tablicy. Następnie prowadzący prosi uczestników aby podzielili się na dwa zespoły: Zespół 1. To Ci którzy uważają, że ważne jest aby słuchać aktywnie tylko tych z którymi mamy różne zdanie lub nie do końca dobre relacje. Zespół 2. To osoby które uważają, że aktywnie słuchać należy tylko tych z którymi się zgadzamy lub mamy dobre relacje.
- Każda z grup dostaje 10 białych kartek na których ma wypisać po jednym argumencie przejawiającym za ich tezę. Po wykonaniu zadania Nauczyciel dokonuje wymiany kartek pomiędzy grupami. Ich zadaniem jest teraz na kartkach otrzymanych w przeciwnej grupy dopisać swoją opinie czy z danym argumentem się zgadzamy czy nie.
- Nauczyciel na podsumowanie ćwiczenia zadaje pytania:
 1. Czy Wasze zdanie na temat tego kogo warto słuchać aktywnie się zmieniło? Jeśli tak to dlaczego?
 2. A może mamy inny wniosek z tego zadania? Może warto słuchać aktywnie każdej osoby? Jeśli by tak było jak by to wpłynęło na Wasze relacje z otoczeniem?

Czas trwania: 15 minut

3. STOP! Co mnie powstrzymuje przed aktywnym słuchaniem?

- Nauczyciel rozdaje uczniom arkusze (załącznik nr 1) do wypełnienia dotyczące czynników, które powstrzymują nas przed aktywnym słuchaniem. Uczniowie pracują indywidualnie.
- Po wypełnieniu arkuszy nauczyciel podsumowuje z uczniami ćwiczenie poprzez wspólne omówienie co i jak nas powstrzymuje przed aktywnym słuchaniem. Uczestnicy wymieniają się swoim doświadczeniem i odczuciami.
- Na tablicy lub dużej kartce papieru wpisujemy 3 najważniejsze czynniki, które utrudniają nam aktywne słuchanie, a następnie pracując burzą mózgów wskazujemy jak możemy im przeciwdziałać aby jednak słuchać aktywnie.

Czas trwania: 25 minut

Scenariusz zajęć

Załącznik 1

Co powstrzymuje Cię przed aktywnym słuchaniem?

I. MARZENIE NA DZIEŃ

Sen na jawie pozwala skupić uwagę na innym miejscu. Przeszkadza to w pozytywnej komunikacji. To czas, kiedy przestajesz słuchać i odpłynąć we własne myśli. W jakich sytuacjach śniłeś na jawie?

- Zdarza mi się
- Nie zdarza mi się

.....

.....

.....

II. NIE INTERESUJE MNIE TEMAT ROZMOWY

- Zdarza mi się
- Nie zdarza mi się

.....

.....

.....

III. NIE LUBIĘ OSOBY, KTÓRA DO MNIE MÓWI

- Zdarza mi się
- Nie zdarza mi się

.....

.....

.....

IV. ZASTANAWIAM SIĘ NAD TYM JAK CZUJE SIĘ TA OSOBA I NIE SŁUCHAM O CZYM MÓWI

- Zdarza mi się
- Nie zdarza mi się

.....

.....

.....

Scenariusz 12.

Temat zajęć: Co z tym stresem?

Obszary tematyczne: praca z emocjami, stres i lęk

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem i lękiem
- poznanie objawów stresu i lęku
- uświadomienie sobie jak stres i lęk wpływają na nas i nasze osiągnięcia
- poznanie sposobów jak pomóc innej osobie w sytuacji stresu lub lęku
- rozwój umiejętności efektywnej komunikacji
- poprawa stosunków wewnątrz klasy

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, praca indywidualna, praca grupowa, burza mózgów, kolaż

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie.
- Przedstawienie tematu zajęć.

Czas trwania: 5 minut

Część właściwa zajęć

1. Pojęcie stresu

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć poprzez mini wykład. Treść mini wykładu:
„Termin „stres” pojawił się w literaturze pierwszy raz, gdy kanadyjski badacz-fizjolog, Hans Selye - określił nim niespecyficzną reakcję organizmu powstałą w odpowiedzi na działanie stresorów (bodźców wywołujących stres). Z czasem okazało się, że oprócz czynników typowo biologicznych, takich jak choroba czy kalectwo, stres mogą wywoływać również czynniki - ki psychologiczne (np. strach i lęk) oraz sytuacje społeczne (np. egzamin czy ścisk w komunikacji miejskiej). Odpowiedź organizmu zależy od rodzaju stresora oraz od jego znaczenia (oceny zagrożenia lub posiadanych zasobów). Nie jest to więc automatyczna reakcja – jednakowa za każdym razem – a indywidualna reakcja osoby doświadczającej sytuacji stresowej.”

Czas trwania: 2 minuty

2. Kręgi stresu

- Nauczyciel przygotowuje na podłodze 3 okręgi. Każdy z nich jest w środku poprzedniego, tak aby jak nauczyciel sanie w środku najmniejszego kolejne też go otaczały. Kręgi można zrobić za pomocą kolorowej taśmy klejącej, sznurka lub kredy- w zależności od możliwości i podłoża w sali.
- Kiedy kręgi są już gotowe nauczyciel staje w środku najmniejszego z nich. Uczestnicy zajęć stają w dowolnym miejscu. Prowadzący odczytuje następujące zdania:

Scenariusz zajęć

- stresuje mnie, kiedy ktoś na mnie krzyczy
- stresuje mnie, kiedy zapomniałam zadania domowego
- stresuję się, kiedy mam wystąpić publicznie przed klasą
- kiedy się stresuję pocą mi się dłonie
- kiedy się stresuję kręci mi się w głowie
- kiedy się stresuję boli mnie brzuch
- kiedy się stresuję maluję na kartce
- kiedy się czegoś boję chcę być sama/ sam
- czuję lęk, kiedy mam zrobić coś nowego
- kiedy się czegoś boję brakuje mi oddechu

Powyższe propozycje stanowią jedynie przykład, prowadzący może uzupełnić lub zmodyfikować katalog w zależności od specyfiki grupy.

- Zadaniem uczestników jest przemieszczanie się w obrębie kręgów. Im bliższe jest danej osobie stwierdzenie jakie mówi prowadzący, tym bliżej niego ona staje (bliżej wewnętrznego kręgu). Natomiast im mniej uczestnik zgadza się z danym twierdzeniem, tym bliżej staje obrzeży.
- Nauczyciel obserwuje grupę i to jakie miejsce dane osoby zajmują przy różnych twierdzeniach.
- W ramach podsumowania prowadzący zadaje pytania grupie:
 1. Jak się czuliście podczas ćwiczenia? Co było trudne? Czy ciężko jest się przyznać do własnych lęków lub do tego co nas stresuje?
 2. Czy znamy swoje objawy stresu? Jeśli tak to czy wiemy jak z nimi sobie poradzić?

Czas trwania: 15 minut

3. Objawy stresu
 - Nauczyciel prosi klasę o podzielenie się w 2-3 osobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje: Papier/ karton wybranego formatu, gazety/ czasopisma, klej, nożyczki, taśmę klejącą, markery, naklejki, papier kolorowy.
 - Zadaniem każdego zespołu jest przygotowanie z dostępnych materiałów kolażu obrazującego objawy stresu/ zestresowaną osobę.
 - Po wykonaniu prac wieszamy je w sali na ścianach. Każdy uczestnik zajęć, także prowadzący, ogląda wszystkie prace. Następnie rozpoczynamy dyskusję o tym:
 - czym jest dla nas stres
 - jakie objawy stresu widzimy u siebie
 - czy umiemy sobie radzić ze stresem

Scenariusz zajęć

- Nauczyciel podsumowując wskazuje uczniom i uczennicom jak różne mogą być objawy stresu, przykładowa treść informacji:
 „Objawy stresu są bardzo różnorodne. Dzielimy je na 3 grupy:
 1. Objawy stresu związane z ciałem: przyspieszenie bicia serca – wzrost napięcia mięśni – skurcze mięśniowe – nadmierne pocenie się np. mokre dłonie – kłopoty z żołądkiem – przyspieszony oddech – suchość w ustach – „gęsia skórka” – drżenie rąk – brak koncentracji
 2. Objawy stresu związane z emocjami: niepokój – lęk – irytacja – rozdrażnienie – złość
 3. Objawy stresu związane z myślami: natłok myśli – myślenie w czarnych barwach (np. nic nie umiem, na pewno nie zdam, to już koniec) – pustka w głowie

Czas trwania: 20 minut

4. Zakończenie i podsumowanie
- Nauczyciel podsumowując informuje uczestników zajęć, że stres i lęk jest czymś normalnym i odczuwa je każdy człowiek. Istnieją strategie radzenia sobie ze stresem, które wcale nie są tak trudne, jak by się mogło wydawać. Prowadzący rozdaje uczestnikom informację „Strategie radzenia sobie ze stresem” (załącznik nr 1) oraz informuje, że zawsze kiedy nie umiemy sobie poradzić sami ze stresem lub lękiem warto poprosić o pomoc kolegów i koleżanki lub zwrócić się o pomoc do wychowawcy, nauczyciela, pedagoga szkolnego.

Załącznik nr 1

Strategie radzenia sobie ze stresem

1. Aktywne radzenie sobie (styl: na zadanie) – podejmowanie działań zmierzających do usunięcia, zmniejszenia stresora lub jego skutków;
2. Planowanie (styl: na zadanie) – rozważania na temat poradzenia sobie ze stresem;
3. Poszukiwanie wsparcia w zakresie rozwiązań (styl: na emocje) – poszukiwanie rady, pomocy czy informacji;
4. Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego (styl: na emocje) – szukanie moralnego wsparcia, sympatii czy zrozumienia;
5. Unikanie konkurencyjnych działań (na zadanie) – unikanie działań, które nie są związane z problemem;
6. Pozytywne przewartościowanie i rozwój (styl: na zadanie) – dostrzeganie w zdarzeniu wartości dla rozwoju, postrzeganie jej w bardziej pozytywnym świetle;
7. Akceptacja (styl: na unikanie) – przyjęcie zaistniałej sytuacji jako nieodwracalnej, czegoś, do czego należy się przyzwyczaić i nauczyć z tym żyć;
8. Poczucie humoru (styl: na unikanie) – traktowane jako sposób łagodzenia przykrych emocji.

Scenariusz 13.

Temat zajęć: Co nam przeszkadza? Ćwiczymy komunikację

Obszary tematyczne: komunikacja, konflikty

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- rozwój umiejętności efektywnej komunikacji
- poznanie pojęcia dystraktora w komunikacji
- uświadomienie sobie co ma wpływ na komunikację między ludźmi
- poprawa stosunków wewnątrz klasy

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, praca indywidualna, praca grupowa

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie.
- Przedstawienie tematu zajęć.

Czas trwania: 2 minut

Część właściwa zajęć

1. Czym jest komunikacja?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć poprzez mini wykład. Treść mini wykładu:
„Jesteśmy istotami społecznymi. Żyjemy wśród ludzi i dla ludzi. Umiejętność budowania relacji z innymi jest jedną z najważniejszych zdolności, które mają wpływ na nasze samopoczucie, emocje i oczywiście zdrowie. Rozejrzyj się. Wokół Ciebie jest wiele różnych osób. Być może są to rodzice, rodzeństwo, Twoja sympatia. Dalej krewni, sąsiedzi, znajomi ze studiów/pracy itd. Kiedy wchodzisz do sklepu, do autobusu, spotykasz kolejne osoby, coraz bardziej dla Ciebie anonimowe. Bliżsi. Dalsi. Obcy. Ze wszystkimi możesz mieć dobry kontakt, a z niektórymi będziesz chciał zapewne budować pozytywne relacje. Komunikacja interpersonalna to podejmowanie, w określonym kontekście, wymiany werbalnych i pozawerbalnych sygnałów, w celu osiągnięcia lepszego poziomu współdziałania lub pogłębiania więzi międzyludzkich.”

Czas trwania: 2 minuty

2. Dialog z dystraktorem

- Nauczyciel dzieli klasę na 3 osobowe grupy. Prosimy, aby każda grupa wyznaczyła, kto będzie NADAWCĄ, kto ODBIORCĄ, a kto OBSERWATOREM. Każda grupa ustawia krzesła tak, by 2 osoby siedziały naprzeciwko siebie, a obserwator z boku.
- Prowadzący zabiera wszystkich nadawców poza salę i wyjaśnia ich rolę w tym zadaniu:

Scenariusz zajęć

„Każdy z Was ma za zadanie opowiedzieć ciekawą historię z wakacji drugiej osobie w grupie. Wasza opowieść ma zaciekawić ODBIORCĘ, który podczas ćwiczenia może zadawać Wam pytania. Opowieść musi trwać minimum 3 minuty i nie może zakończyć się wcześniej. Po 3 minutach trener przerywa, nawet, jeśli nie dokończyliście opowieści. Macie teraz 5 minut na zastanowienie się, o czym opowiecie.”

- Następnie Prowadzący prosi na zewnątrz ODBIORCÓW i tłumaczy im ich rolę: „NADAWCA opowie Wam ciekawą historię. Bez względu na to, czy ona Was zainteresuje Waszym zadaniem jest zaangażować się i werbalnie/niewerbalnie okazywać NADAWCY zainteresowanie opowieścią (np. zadając pytania, parafrazując). Na mój znak (np. upuszczenie telefonu albo manipulowanie przy oświetleniu) powoli przestajecie słuchać i zaczniecie myśleć, co przyjemnego czeka Was w najbliższy weekend. Nie angażujecie się w opowieść NADAWCY (oznaki niewerbalne, unikanie kontaktu wzrokowego, patrzenie w okno, na ścianę, brak pytań, milczenie). Jeśli NADAWCA się zorientuje i przerwie opowieść lub zada Wam pytanie, to ponownie możecie włączyć się w rozmowę. Jeśli nie zauważy zmiany Waszej uwagi, tylko będzie dalej opowiadał, to Wy również dalej myślicie, o czym przyjemnym i nie angażujecie się w opowieść.
- Prowadzący OBSERWATOROM (na forum) – tłumaczy, że ich zadaniem jest zapisywanie wszystkich sygnałów (werbalnych/niewerbalnych) pomiędzy NADAWCĄ/ODBIORCĄ oraz zapis przebiegu całego ćwiczenia (poziom zaangażowania, język, zachowanie, relacja itp.)
- W trakcie ćwiczenia, po ok. 1,5 minuty, kiedy NADAWCY zaangażują się w swoje opowieści prowadzący daje (umówiony) sygnał dla ODBIORCÓW. Po 3 minutach przerywamy ćwiczenie i przechodzimy do omówienia:
 1. na początek NADAWCY – każdy z osobna – odpowiadają na pytania: „Czy udało Ci się zaciekawić swoją opowieścią ODBIORCĘ?. Oceń jego zainteresowanie w skali 1-10. Czy przez cały czas ten poziom się utrzymywał? Co zauważyłeś? Jakie zmiany u ODBIORCY nastąpiły, itp.
 2. następnie wypowiadają się OBSERWATORZY – jak przebiegało ćwiczenie, co z zaangażowaniem ODBIORCY, jak reagował NADAWCA, itp.
 3. na koniec ODBIORCY odpowiadają na pytania: - co zapamiętałeś z tej opowieści (całą opowieść, część – początek, koniec, itp.
- W ramach podsumowania prowadzący zadaje pytania grupie:
 1. Jakie mogą pojawiać się na co dzień dystraktory?
 2. Jak możemy sprawdzić, że ODBIORCA nadal nas słucha?
 3. Jak możemy ponownie zaangażować go w rozmowę?

Czas trwania: 10 minut

3. Wpływ samooceny na komunikację z innymi

- Nauczyciel wprowadza uczniów i uczennice w temat samooceny:

Scenariusz zajęć

„Według Słownika Psychologii¹ poczucie własnej wartości to postawa wobec siebie lub własna opinia na swój temat, czy też ocena samego siebie. Można również powiedzieć, że poczucie własnej wartości jest konkretną odpowiedzią na pytanie: „jak się czuję z tym, kim jestem i jaki jestem?”. Inaczej mówiąc, poczucie własnej wartości to uogólniona postawa w stosunku do samego siebie, która wpływa na nastrój oraz zachowanie, ale także wywiera ogromny wpływ na pewien zakres zachowań osobistych i społecznych. Samoocena jest więc postawą, składającą się z trzech komponentów: poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego. Komponent poznawczy – to przekonania i myśli dotyczące „Ja” oraz standardy wartościowania własnej osoby. Komponent emocjonalny – wyraża się w poziomie szacunku i miłości do siebie samego. Komponent behawioralny – wskazuje na zachowania wobec siebie, czyli stopień zaspokojenia własnych potrzeb, poziom asertywności w relacjach z innymi, tendencje samorealizacyjne, sposoby autoprezentacji oraz reakcje na niepowodzenia i stres.”

- Następnie Nauczyciel dzieli klasę na mniejsze zespoły każdy z nich wypisuje co wg nich wpływa na naszą samoocenę. Po wykonaniu zadania omawiamy wspólnie czynniki wpływające na naszą samoocenę.
- Pomocna informacja dla prowadzącego do omówienia ćwiczenia:
„Poczucie własnej wartości nie jest cechą stałą, nie jest wrodzone, jednak ogromny wpływ ma na nie wychowa - nie, środowisko z którego się wywodzimy, relacje. To, jaka postawa wyniknie z naszej samooceny, jest indywidualnym wyborem (efektem pracy nad sobą) każdego człowieka. Ponieważ wykazuje zmienną dynamikę w ciągu życia, dlatego należy ją ustawicznie podnosić, utrzymywać i wzmacniać.

Czynnikami wpływającymi na naszą samoocenę są:

- inni ludzie, tj.: rodzice, rówieśnicy, wychowawcy, którzy dostarczają wzorców zachowań, sposobów traktowania siebie nawzajem oraz wygłaszają sądy na nasz temat
- porównania społeczne;
- doświadczenia sukcesów i porażek;
- aktywność własna/praca nad sobą.

Istotną rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości odgrywają w życiu każdego człowieka rodzice i atmosfera domu rodzinnego. Rodzice wyznaczają konkretne granice, ale jednocześnie dający swobodę poznawania otoczenia oraz tworzący klimat, w którym dziecko jest zachęcane do odpowiedzialności rozwijania swoich kompetencji i ma większe szansę na rozwój pozytywnej samooceny.”

Czas trwania: 10 minut

4. Czy akceptuję siebie?

Scenariusz zajęć

- Nauczyciel rozdaje uczniom test „Czy akceptuję siebie?” (załącznik 1) Każdy z uczestników samodzielnie rozwiązuje test oraz może zobaczyć jaki osiągnął wynik i nad czym warto popracować.
- W zależności od specyfiki grupy nauczyciel może omówić z uczniami ich indywidualne wyniki w grupie klasowej lub indywidualnie z chętnymi uczniami.
- Na podsumowanie nauczyciel prosi uczniów aby na samoprzylepnych karteczkach wpisali po 2 przykłady jak samoocena może wpływać na ich komunikację z innymi w klasie lub na to jak budują relacje. Kartki przyklejamy na jeden arkusz kartonowy. Wspólnie omawiamy to jak widzimy wpływ samooceny na nasze klasowe kontakty i zastanawiamy się jak możemy sobie nawzajem pomóc w komunikacji znając się teraz trochę lepiej i wiedząc jak ważna jest empatia i to jak my sami wpływamy także na samoocenę naszych kolegów i koleżanek

Czas trwania: około 15 minut

Scenariusz zajęć

Załącznik 1.

KWESTIONARIUSZ - CZY AKCEPTUJESZ SIEBIE?

Czy znasz samego siebie? Czy wiesz, do czego jesteś zdolny w różnych sytuacjach? Każdy z nas ma jakieś słabe i mocne strony. Sprawdź, czy je znasz i akceptujesz. Przeczytaj 25 poniższych zdań opisujących różne sytuacje i zdarzenia. Oceń każde z nich na ile jest ono prawdziwe dla Ciebie. Będziesz mieć do wyboru cztery warianty odpowiedzi:

A - zawsze

B - często

C - rzadko

D - nigdy

Przy każdym pytaniu zaznacz tę odpowiedź, która najlepiej pasuje do ciebie. Nie zastanawiaj się zbyt długo, gdyż liczą się tutaj przede wszystkim szczere i prawdziwe odpowiedzi, a te dobrze chyba znasz?

- 1 Zdarza mi się myśleć, że jestem nieudacznikiem bo nic mi nie wychodzi.
- 2 Uważam, że choć w moim wyglądzie można wiele poprawić, to nie jest z nim najgorzej.
3. Gdy ktoś mnie chwali, cieszę się z tego otwarcie, bez zbytniej skromności.
4. Moje wartości i zasady są dla mnie bardzo ważne i potrafię ich bronić.
5. Uważam, że w wielu dziedzinach jestem znacznie gorszy od innych ludzi.
6. Mam swój styl i nie staram się do nikogo upodabniać.
7. Gdy podejmę ważną decyzję to potem długo się zastanawiam czy dobrze wybrałem.
8. Nawet, jeśli czasami coś mi nie wychodzi, to wiem, że następnym razem mi się uda.

Scenariusz zajęć

9. Gdy ludzie mówią mi komplementy to jestem zakłopotany.
- 10 Jestem zadowolony z moich wyborów.
- 11 Gdy wykonam jakieś zadanie jestem z niego zadowolony.
- 12 Gdy poznaję nową osobę zdarza mi się grać kogoś, kim nie jestem, inaczej się zachowywać.
- 13 Gdy mówię o swoich pragnieniach i marzeniach, to obawiam się, że ludzie uznają je za śmieszne.
- 14 Znam swoje małe słabości i je akceptuję.
- 15 Jestem zadowolony z moich relacji z innymi ludźmi.
- 16 Uważam, że mój wygląd jest mało atrakcyjny.
- 17 Gdy mam inne, niż wszyscy moi znajomi poglądy, nie ukrywam ich i potrafię ich bronić.
- 18 Swoją samoocenę opieram na tym, co mówią o mnie inni.
- 19 Gdy spędzam czas sam - nie czuję się samotny.
- 20 Znam moje zalety i potrafię je wykorzystywać.
- 21 Lubię siebie.
- 22 Gdy nie mam pewności czy dobrze postępuję proszę o radę znajomych, rodzinę.
- 23 Mój sposób spędzania wolnego czasu i zainteresowania są bardzo ciekawe.
- 24 Uważam, że wcale nie muszę być ideałem.
- 25 Staram się zmienić, gdy ktoś mnie nie akceptuje.

Zaznacz kółeczkiem wariant odpowiedzi (A, B, C, D) wybrany w poszczególnych stwierdzeniach.

1	A	B	C	D	6	A	B	C	D	11	A	B	C	D	16	A	B	C	D	21	A	B	C	D
2	A	B	C	D	7	A	B	C	D	12	A	B	C	D	17	A	B	C	D	22	A	B	C	D
3	A	B	C	D	8	A	B	C	D	13	A	B	C	D	18	A	B	C	D	23	A	B	C	D

Scenariusz zajęć

4	A	B	C	D	9	A	B	C	D	14	A	B	C	D	19	A	B	C	D	24	A	B	C	D
5	A	B	C	D	10	A	B	C	D	15	A	B	C	D	20	A	B	C	D	25	A	B	C	D

ARKUSZ OBLICZENIOWY

Zaznacz odpowiedzi i zsumuj punkty.

	A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D
1	0	1	2	3	6	3	2	1	0	11	3	2	1	0	16	0	1	2	3	21	3	2	1	0
	A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D
2	3	2	1	0	7	0	1	2	3	12	0	1	2	3	17	3	2	1	0	22	0	1	2	3
	A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D
3	3	2	1	0	8	3	2	1	0	13	0	1	2	3	18	0	1	2	3	23	3	2	1	0
	A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D
4	3	2	1	0	9	0	1	2	3	14	3	2	1	0	19	3	2	1	0	24	3	2	1	0
	A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D
5	0	1	2	3	10	3	2	1	0	15	3	2	1	0	20	3	2	1	0	25	0	1	2	3

Wynik: (max 75 pkt.)

Scenariusz zajęć

Tylko na podstawie udzielonych przez Ciebie odpowiedzi, można z pewnym przybliżeniem stwierdzić, że:

- 65- Chyba Chyba naprawdę bardzo mocno akceptujesz i lubisz samego siebie. „Taki
75 jestem, taki być chcę, a was niech diabli wezmą...” tak pisał niegdyś filozof Fryderyk Nietzsche. Mam nadzieję, że nie do końca chcesz iść w jego ślady i raczej wykorzystasz swój potencjał do budowania pozytywnej ścieżki własnej kariery.

Zmieniać, czyli kreować samego siebie to naprawdę jedno z najbardziej fascynujących zajęć w życiu. Twórca jednego z bardzo ciekawych odłamów psychologii - psychocybernetyki - Maxwell Malz pisał, iż "każdy może rozpocząć nowe wiodące do spełnienia życie, jeśli ma świadomość własnego wizerunku i potrafi go zmieniać." Jego model stopniowego tworzenia, a potem utrzymania nowego wizerunku własnej osoby znajdziesz na kolejnych stronach.

- 46 - Twój poziom samooceny i akceptacji własnej osoby jest naprawdę na wysokim
60 poziomie - osiągnąłeś wynik powyżej przeciętnej, czyli jest chyba tak, że lubisz tę sympatyczną i inteligentną osobę, którą widzisz, gdy patrzysz w lustro... :-)
A tak poważnie mówiąc to mam nadzieję, że tak wysoka samoocena jest adekwatna i stoi na mocnych podstawach rzeczywistości. W przeciwnym razie możesz się narazić na gorzki smak porażek, gdy przyjdzie ci udowodnić swoją wartość. Pamiętaj cały świat przed Tobą... Aby zwiększyć swoją umiejętność dalszego planowania przeczytaj poniższe rozważania nad rolą samoakceptacji.

- 31 - Twój poziom samooceny i akceptacji własnej osoby można określić jako przeciętny, –
45 co nie znaczy wcale, że zbyt niski, czy zbyt wysoki - osiągnąłeś po prostu wynik, jaki osiąga większość Twoich rówieśników. Sprawdź tylko, czy już wszystko wiesz na temat samego siebie, czy znasz w pełni swój potencjał. Ważne jest, aby samoocena stała na mocnych podstawach rzeczywistości. W przeciwnym razie możesz się narazić na gorzki smak porażek, gdy przyjdzie ci udowodnić swoją wartość. Pamiętaj cały świat przed Tobą... Aby zwiększyć swoją umiejętność dalszego planowania przeczytaj poniższe rozważania nad rolą samoakceptacji.

- 16- Twój poziom samooceny i akceptacji własnej osoby można określić jako niższy niż
30 przeciętny, – co nie znaczy wcale, że zły. Osiągnąłeś po prostu wynik, jaki ma wielu ludzi stojących dopiero na początku swojej drogi poznawania samego siebie. Na pewno nie zaszkodzi, abyś popracował nad wiedzą o sobie samym i nad pozytywnym obrazem swojej osoby oraz możliwości, które przed Tobą stoją.

Scenariusz zajęć

Pamiętaj cały świat przed Tobą... Aby zwiększyć swoją umiejętność planowania przyszłości, przeczytaj poniższe rozważania nad rolą samoakceptacji.

0-
15 To chyba dopiero Twoje pierwsze kroki na ścieżce samopoznania, albo zdecydowanie nie lubisz samego siebie!? Z takim poziomem samoakceptacji chyba ciężko jest żyć?

Na pewno jednak jest tak, że wiele jest w Tobie jeszcze nieodkrytych pokładów zdolności, talentów i siły do życia. Musisz tylko dobrze poszukać je w sobie samym.

Aby zwiększyć swoją umiejętność planowania przyszłości, przeczytaj poniższe rozważania nad rolą samoakceptacji.

Scenariusz 14.

Temat zajęć: Empatia krok po kroku - cztery sposoby słuchania i reagowania na krytykę

Obszary tematyczne: komunikacja, emocje, empatia, budowa poczucia wspólnoty, analiza wpływu na emocje innych osób

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- uświadomienie sobie czym jest empatia i na ile sam jestem empatyczny
- rozwój umiejętności empatii
- rozwój umiejętności słuchania
- poznanie sposobów reagowania na krytykę
- poznanie wpływu empatii na budowanie relacji
- poprawa stosunków wewnątrz klasy

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, praca indywidualna, praca grupowa

Scenariusz zajęć

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie.
- Przedstawienie tematu zajęć.

Czas trwania: 5 minut

Część właściwa zajęć

1. Empatia a krytyczne uwagi

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć poprzez mini wykład. Treść mini wykładu:

„Empatia to coś co każdy z nas zna z definicji, nawet umiemy określić jakie osoby uważamy za empatyczne, a czy empatia określa się także w naszym reagowaniu na krytykę?”

Często chcielibyśmy dawać empatię, mimo że jesteśmy stroną zaangażowaną i wypowiedzi rozmówcy budzą w nas emocje. Dzisiaj chciałabym/ chciałbym pokazać Wam wybór, który mamy, kiedy słyszymy krytyczną wypowiedź skierowaną w naszą stronę.

Przypuśćmy, że usłyszeliśmy zdanie:

„Zawsze myślisz tylko o sobie.”

Jak możemy na takie zdanie zareagować?”

- Uczniowie podają przykłady reakcji i komunikatów jakie na powiedziane przez nauczyciela zdanie można usłyszeć lub powiedzieć. Wszystkie podane reakcje zapisujemy na tablicy lub dużym arkuszu szarego papieru zawieszonym na ścianie.

Czas trwania: 15 minut

2. Poznajemy sposoby reagowania na krytyczne uwagi

- Prowadzący w formie mini wykładu wskazuje na 4 sposoby reagowania na krytyczne opinie, które ludzie najczęściej używają:
 1. „Możemy **zaatakować siebie** – przyznając rozmówcy rację:

Scenariusz zajęć

„Rzeczywiście, dużo o sobie mówię i może inni postrzegają to jako egoizm. Powinnam/powinienem bardziej słuchać innych lub przynajmniej okazywać im zainteresowanie, żeby nie przestali mnie lubić.”

2. Możemy dokonać **kontrataku**:

„Ja myślę tylko o sobie?! A kiedy ty ostatnio wzięłeś/wzięłaś kogoś pod uwagę?! Nie pamiętam żebyś mnie jakoś wspierał albo troszczył się o innych, np. wczoraj... ..”

3. Możemy dać **empatię sobie**:

(Co czuję, kiedy słyszę te słowa? Z jakich moich potrzeb to wynika?)

„Kiedy słyszę, że myślę tylko o sobie, to czuję się sfrustrowana/y i bezradna/y. Chciał(a)bym żeby mój wkład w życie innych był widziany i doceniany.”

4. Możemy dać **empatię rozmówcy/czyni**

(Chcę zrozumieć co powoduje, że druga osoba używa takich słów. Jakie potrzeby próbuje spełnić?)

„Czy kiedy mówisz, że myślę tylko o sobie, czujesz rozczarowanie i smutek, bo chciałybyś mieć pewność, że także twoje potrzeby się liczą i są brane pod uwagę przy podejmowaniu decyzji, które mogą wpłynąć na nas oboje?”
lub prościej:

„Czy chciałybyś widzieć, że twoje dobro też się liczy?”

- Następnie Prowadzący dzieli klasę na 4 grupy. Każda grupa ma do jednego z sposobów reagowania tworzy mapę konsekwencji jego użycia. Do stworzenia map uczniowie otrzymują kartki wybranego formatu, kolorowe gazety, markery, flamastry, klej, nożyczki.
- Gotowe mapy w formie plakatów grupy prezentują całej klasie.
- W ramach podsumowania prowadzący zadaje pytania grupie:
 1. Jakie komunikaty sami chcielibyśmy słyszeć?
 2. Jak komunikat może wpływać na nasze emocje?
 3. Która z reakcji jest nam najbliższa?

Dodatkowa informacja o konsekwencjach danych komunikatów dla prowadzącego:

„Ad. 1. **Konsekwencje**: budujemy w ten sposób wewnętrzne przekonanie, że coś jest z nami nie tak. Efektem może być depresja, spadek energii, brak kontaktu ze swoimi potrzebami. Małe są w tym przypadku szanse na spełnienie naszych i rozmówcy potrzeb.

Ad. 2. **Konsekwencje**: złość, czujemy się ofiarą drugiej strony i nie mamy kontaktu ze swoimi potrzebami ani z drugą osobą. Małe są szanse na spełnienie jej i naszych potrzeb, rozpoczynamy grę „kto ma rację”, w której wszyscy przegrają.

Ad. 3. **Konsekwencje**: kontakt ze sobą, nie czujemy się ofiarą i nie musimy reagować schematycznie – złością, wstydem czy poczuciem winy. Świadomość, jakie nasze potrzeby zostały poruszone poprzez wypowiedź rozmówcy, daje

Scenariusz zajęć

nam poczucie osadzenia w sobie i wewnętrznej siły. Możemy także powiedzieć rozmówcy, jak się czujemy słysząc jego/jej słowa i jaką mamy w związku z tym prośbę do niego/niej. Kontakt zostaje nawiązany.

Ad. 4. **Konsekwencje:** dajemy sobie prezent widząc świat i zachowania innych poprzez pryzmat potrzeb. Nie odbieramy krytyki osobiście, widzimy w niej wyraz nieumiejętnie komunikowanej, niespełnionej dla rozmówcy potrzeby – czyli sygnał „proszę, pomóż mi zobaczyć/spełnić moje potrzeby”, skierowany w naszą stronę. Czyli okazję do tego, aby spełnić naszą potrzebę wzbogacania życia innych. Przy okazji nawiązujemy w ten sposób z rozmówcą kontakt, dajemy mu sygnał, że on/ona i jego/jej potrzeby są dla nas ważne i budujemy intymność i bliskość między nami.”

Czas trwania: 20 minut

Scenariusz 15.

Temat zajęć: Mediacje jako sposób rozwiązywania konfliktów

Obszary tematyczne: komunikacja, emocje, empatia, budowa poczucia wspólnoty, analiza wpływu na emocje innych osób

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- zwiększenie wiedzy dotyczącej obszarów związanych z pojęciem konfliktu,
- zwiększenie wiedzy dotyczącej technik i metod rozwiązywania konfliktów,
- nabycie kompetencji w zakresie rozpoznawania emocji i ich wpływu na proces rozwiązywania konfliktów,
- nabycie wiedzy na temat roli komunikacji w rozwiązywaniu konfliktów, uświadomienie sobie czym jest empatia i na ile sam jestem empatyczny

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, praca indywidualna, praca grupowa

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie.
- Przedstawienie tematu zajęć.

Czas trwania: 5 minut

Część właściwa zajęć

1. Skąd się biorą konflikty?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć poprzez mini wykład. Treść mini wykładu:
*„Na pewno znasz przeróżne słowa określające konflikt takie jak spór, dyskusja, konfrontacja, sprzeczka czy kłótnia. Każde z nich wskazuje na brak porozumienia: ktoś wyraża żądanie, której druga strona nie akceptuje i następnie próbuje ją przekonać do zmiany zdania. Istnieje wiele definicji konfliktu, ale najczęściej określa się go jako występowanie sprzecznych lub konkurencyjnych interesów. Słowo konflikt pochodzi od łacińskiego słowa conflictus, które w dosłownym tłumaczeniu oznacza zderzenie. W danym momencie zderzają się dwie różne: koncepcje, potrzeby, postawy, pomysły, poglądy, przekonania, interesy, cele, wartości etc., czy po prostu postrzeganie rzeczywistości.
Konflikty najczęściej powstają gdy mamy do czynienia z niezaspokojonymi potrzebami i oczekiwaniami, głęboko zakorzenionymi stereotypami, błędnym wyobrażeniem czy niewłaściwym postrzeganiem osób lub organizacji. Różne wartości i poglądy na ten sam temat, sprzeczne interesy, utarte już sformułowanie „różnice charakterów”...przyczyn można pewnie podać jeszcze wiele, natomiast wniosek nasuwa się jeden: właściwie wszystkie można wrzucić do jednego worka i podpisać pytaniem „GDZIE*

Scenariusz zajęć

JEST DIALOG?""

- Następnie nauczyciel rozdaje uczniom białe lub kolorowe kartki. Każdy z uczestników ma za zadanie na kartce napisać przykład szkolnego konfliktu. Nauczyciel przechodzi po klasie z workiem do którego uczniowie i uczennice wrzucają kartki.
- Nauczyciel prosi uczestników o odpowiedzenie na pytanie:
 1. Czy jest coś dzięki czemu mogliśmy uniknąć konfliktu jaki napisałeś/napisałaś na kartce?
 Odpowiedzi notujemy na tablicy.

Czas trwania: 10 minut

2. Czym jest mediacja?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć poprzez mini wykład. Treść mini wykładu:

„Mediacja - to dobrowolne porozumiewanie stron będących w konflikcie przy wsparciu akceptowanego przez nie mediatora, kierującego się zasadami: bezstronności, neutralności i poufności.”

Aby przybliżyć czym jest mediacja nauczyciel może skorzystać z krótkiego nagrania dostępnego pod linkiem: <https://youtu.be/lbmffP9gRpk> oraz https://youtu.be/QMS7RT2_3GQ
- Następnie prowadzący prosi uczniów o podzielenie się na grupy. Każda z grup otrzymuje za zadanie przygotowanie swojej listy zasad jakie wg nich musi spełniać mediacja.
- Po wykonaniu zadania. Nauczyciel prezentuje uczniom zasady mediacji zgodnie z załącznikiem nr 1 do scenariusza. Grupy porównują swoje propozycje z przyjętymi zasadami mediacji.

Czas trwania: 15 minut

3. Zalety mediacji

- Dzielimy klasę na grupy, każda z nich przygotowuje kolaż przedstawiający zalety mediacji. Do wykonania kolaży grupy otrzymują: kartki papieru lub karton, kolorowe magazyny, kolorowy papier, flamastry, klej, nożyczki, naklejki itp.
- Kolaże wieszamy w klasie lub w szkolnej gablocie na korytarzu.
- Nauczyciel w ramach podsumowania może zadać pytania:
 1. Czy mediacje może być opcją rozwiązywania także naszych szkolnych lub klasowych konfliktów?
 2. Jak myślicie co daje umiejętność mediacji?

Czas trwania: 15 minut

Scenariusz zajęć

Załącznik 1.

Zasady mediacji

Poufność – wszelkie informacje pozyskane w trakcie przeprowadzania rozmów mediacyjnych ze stronami są poufne i nie mogą być przekazywane żadnej instytucji, ani osobie prywatnej. Zasada poufności ma na celu zagwarantowanie poczucia bezpieczeństwa uczestnikom mediacji.

Bezstronność – Mediator nie powinien faworyzować żadnego z uczestników mediacji. jego zadaniem jest pomagać w równym stopniu każdej ze stron w poszukiwaniu akceptowalnego dla nich rozwiązania. Nie może być stronniczy, ani okazywać uczestnikom swoich uprzedzeń. spoczywa na nim obowiązek rezygnacji z mediacji, jeśli występują okoliczności budzące wątpliwości co od jego bezstronności w sprawie.

Neutralność – mediator pozostaje neutralny wobec przedmiotu sporu. Nie narzuca stronom własnych rozwiązań nawet, jeśli według niego byłyby one najkorzystniejsze dla stron lub dla rozwiązania konfliktu. Decyzja co do wyboru sposobu rozwiązania sporu oraz co do zawarcia ugody o określonej treści należy do stron.

Akceptowalność - osoba mediatora powinna być zaakceptowana przez strony podobnie jak zasady mediacji. Uczestnicy mediacji mają prawo zmiany mediatora, jeżeli uznają, że mediacja nie jest prowadzona zgodnie z zasadami lub jeśli mają przekonanie, że z danym mediatorem będzie im się trudno współpracować.

Dobrowolność – udział w postępowaniu mediacyjnym jest dobrowolny. Masz prawo zdecydować czy chcesz uczestniczyć w mediacji czy nie. Ani mediator, ani sąd, ani osoby postronne nie mogą wywierać na tobie presji ani nakłaniać cię do udziału w mediacji, jeśli tego nie chcesz. W trakcie trwania mediacji w każdym momencie masz prawo do rezygnacji z mediacji bez względu na to na jakim etapie rozmów jesteście a także odmówić podpisania ugody. Mediator ma obowiązek poinformować strony o możliwości wycofania się na każdym etapie postępowania mediacyjnego.

Scenariusz 16.

Temat : Konflikt- wszystko co warto wiedzieć – wystarczą tylko mediacje

Obszary tematyczne: Emocje, słuchanie innych, wyrażanie swojego zdania, empatia, rozwój umiejętności komunikacyjnych, konflikty międzyludzkie

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- zwiększenie wiedzy uczestników na temat psychologii konfliktów, które powstają przez brak umiejętności aktywnego słuchania i rozumienia drugiej strony
- zwiększenie umiejętności budowania pozytywnych relacji w środowisku szkolnym
- poznanie mediacji jako sposobu rozwiązania konfliktu
- zwiększenie umiejętności zastosowania form rozwiązywania sporów i konfliktów w grupie rówieśniczej
- poznanie elementów utrudniających komunikację
- poznanie zasad efektywnej komunikacji

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, prac z filmem, praca w grupach

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Na otwarcie nauczyciel/ trener może wprowadzić rundkę z pytaniem, „Czy w tym tygodniu zaobserwowałeś jakiś konflikt ”
- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie.

Czas trwania: max. 3 minuty

Część właściwa zajęć

5. Wprowadzenie tematyczne prowadzącego. Co to jest konflikt ?

- *Konflikt – niezgodność, sprzeczność interesów, poglądów, spór, zatarg. Konflikt to zjawisko powszechne, nieuchronnie związane z życiem społecznym.*
- *Ważnym elementem wprowadzenia jest wytłumaczenie uczestnikom zajęć że „nie możemy się uchronić konfliktami. One są w realnym świecie. Wszędzie dookoła nas. Ale To od nas będzie zależało czy i jak będziemy je umieli rozwiązywać. Do sytuacji konfliktowych dochodzi we wszystkich środowiskach, grupach społecznych, na każdym szczeblu socjalnej drabiny. Nie oznacza to jednak, że wszyscy posiadamy wystarczającą wiedzę na temat tego, jak rozwiązać konflikt. Sztukę zarządzania nim opanowuje się często całymi latami, choć istnieją oczywiście ludzie, którzy w ramach swoich zawodowych profesji potrafią nam w tym pomóc, np. mediatorzy.”*

Czas trwania: 3 do 5 minut

6. Wprowadzenie do mediacji poprzez krótki pokaz filmu

- Nauczyciel w ramach wprowadzenia w temat mediacji prezentuje uczestnikom jeden z dwóch filmów. Film wybieramy z uwzględnieniem specyfiki grupy oraz przedziału wiekowego.

Scenariusz zajęć

Linki do filmów:

https://www.youtube.com/watch?v=QLn8_BUXEms

<https://www.youtube.com/watch?v=EirtvNv0eGI>

Czas trwania: 3 minuty

7. Skąd się biorą konflikty ? praca grupowa

- Nauczyciel po pokazie dzieli klasę na grupy 3 osobowe.
- Uczniowie i uczennice w grupach na podstawie obejrzanego filmiku i pozyskanej wiedzy przygotowują krótkie scenki przedstawiające konflikt oraz sposób jego rozwiązania poprzez mediacje.

Czas trwania: 15 minut

8. Przedstawienie przygotowanej scenki

- Grupy przedstawiają scenki.
- Po przedstawieniu wszystkich scenek młodzież wypowiada się na temat przedstawionych scenek. Mogą zadawać pytania uczestnikom scenek. Nauczyciel jest moderatorem dyskusji .
- Na podsumowanie prowadzący zadaje pytania podsumowujące:
 1. Która scenka wzbudziła najwięcej emocji?
 2. Czy spotkaliście się z podobnym konfliktem?
 3. Czy użylibyście jeszcze jakieś argumenty?
 4. Czy teraz w realnym uczestniczeniu w konflikcie spróbujecie wykorzystać metodę mediacji go jego zakończenia ?

Czas trwania: 15 minut

9. Podsumowanie

- Nauczyciel zaprasza klasę do wspólnego zwrócenia uwagi na to, że czasem konflikty można bardzo szybko zakończyć bądź złagodzić ale uczestnicy zdarzenia muszą chcieć jego zakończenia.
- Jako materiał do zapoznania się po zajęciach prowadzący rozdaje karteczki z linkiem do nagrania na youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=zf6hJ9I9gYY> Filmik pokazuje w inny sposób możliwości zastosowania mediacji.

Czas trwania: 5 minut

Scenariusz 17.

Temat: Rozwijanie poczucia własnej wartości.

Obszary tematyczne: Emocje, komunikacja intrapersonalna i interpersonalna, budowanie relacji

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- zwiększenie wiedzy uczestników na temat wpływu samooceny na relacje jakie tworzymy w życiu
- zwiększenie umiejętności budowania pozytywnych relacji w środowisku szkolnym
- poznanie czynników wpływających na naszą samoocenę
- uzmysłowienie sobie jak to co robimy czy mówimy może wpływać na samoocenę innych osób
- ćwiczenie efektywnej komunikacji

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, prac z filmem, praca w grupach

Scenariusz zajęć

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie.
- Na otwarcie nauczyciel/ trener może wprowadzić rundkę z pytaniem, „Z czego w tym tygodniu jestem dumny?”

Czas trwania: max. 3 min.

Część właściwa zajęć

1. Mini wykład wprowadzający

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć poprzez mini wykład. Treść mini wykładu:

„Żyjemy w czasach, w których wysoka samoocena jest niezbędna dla naszej psychiki, abyśmy się sami ze sobą dobrze czuli. Jest również potrzebą ekonomiczną i społeczną, która ukierunkowuje na przystosowanie do wciąż zmieniającego się świata – do zmian zachodzących w zachowaniach innych, do różnorodności realizowanych celów i odgrywanych ról, do zmian technologicznych itp.

Jesteśmy istotami społecznymi. Żyjemy wśród ludzi i dla ludzi. Umiejętność budowania relacji z innymi jest jedną z najważniejszych zdolności, które mają wpływ na nasze samopoczucie, emocje i oczywiście zdrowie. Rozejrzyj się. Wokół Ciebie jest wiele różnych osób. Być może są to rodzice, rodzeństwo, Twoja sympatia. Dalej krewni, sąsiedzi, znajomi ze studiów/pracy itd. Kiedy wchodzisz do sklepu, do autobusu, spotykasz kolejne osoby, coraz bardziej dla Ciebie anonimowe. Bliżsi. Dalsi. Obcy. Ze wszystkimi możesz mieć dobry kontakt, a z niektórymi będziesz chciał zapewne budować pozytywne relacje. Często kluczem do dobrych relacji jest odpowiednia komunikacja na którą wpływa także to jak myślimy o sobie samych i na ile potrafimy dostrzec w sobie mocne strony i swoje sukcesy, ale także zauważać to nad czym jeszcze musimy pracować.”

Czas trwania: 3 minuty

Scenariusz zajęć

2. Jak to jest z moją samooceną- praca indywidualna

- Prowadzący rozdaje uczestnikom kartę pracy (załącznik 1). Prosi aby każdy samodzielnie ją wypełnił.
- Po wypełnieniu karty pracy nauczyciel omawia ćwiczenie z uczestnikami zadając następujące pytania:
 1. Jakie mogą być trudności z wypełnieniem takiej tabelki?
 2. Co przeszkadza dobrze o sobie myśleć?
 3. Czy ktoś chciałby się podzielić swoją definicją poczucia własnej wartości?

Czas trwania: 15 minut

3. Tajemnice dobrych relacji

- Prowadzący dzieli klasę na grupy i prosi o przygotowanie min. 5 „tajemnic” dobrych relacji. Niech uczniowie i uczennice zastanowią się nad tym co wpływa na dobre relacje zarówno z samym sobą, jak i z otoczeniem. Nauczyciel zwraca uwagę uczestnikom, że dobre relacje z samym sobą mogą być nawet trudniejsze niż te z otoczeniem, więc warto się zastanowić jak traktujemy samych siebie, jak ze sobą „rozmawiamy”, co myślimy o sobie.
- Grupy po ustaleniu co najmniej 5 „tajemnic” zgłaszają prowadzącemu, że są już gotowi.
- Prowadzący umieszcza na tablicy dwie kartki z napisami:
 1. kartka: Tajemnice dobrych relacji z samym sobą
 2. kartka: Tajemnice dobrych relacji z otoczeniem
 Grupy przedstawiają swoje pomysły i zapisujemy je na odpowiedniej kartce.
- Następnie wspólnie porównujemy przygotowane spisy i odpowiadamy na pytania podsumowujące:
 1. Czy ilość „tajemnic” na kartkach jest różna? Jeśli tak to jak myślicie dlaczego?
 2. Które relacje są dla nas prostsze do ustalenia?
 3. Co wpływa na to, że czasem nie zajmujemy się relacją z samym sobą? Co w relacji ze sobą jest najtrudniejsze?
- Na zakończenie nauczyciel rozdaje uczniom „Tajemnice dobrych relacji- zobacz co możesz zrobić” (załącznik nr 2)

Czas trwania: 15 minut

Scenariusz zajęć

Załącznik 1

Poczucie własnej wartości

Poniżej napisz swoją definicję poczucia własnej wartości:

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

Wymień swoje cztery silne strony / w czym jesteś dobra/dobry?

1.
2.
3.
4.
5.

Napisz pięć pozytywnych komentarzy na swój temat jakie sama/sam o jesteś w stanie powiedzieć lub słyszałaś/słyszałeś, że inni mówią o tobie:

1.
2.
3.
4.
5.

Napisz pięć swoich osiągnięć z życia:

1.
2.
3.
4.
5.

Scenariusz zajęć

Załącznik 2

Tajemnice tworzenia dobrych relacji - zobacz co możesz zrobić

UFAJ I BĄDŹ WARTY ZAUFANIA Zaufanie to cecha, na którą trzeba sobie zapracować zarówno w związku, w rodzinie, w przyjaźni, jak i relacjach zawodowych. Zaufanie wymaga dużo czasu, nawet więcej niż inne uczucia. Jest to z reguły proces bardzo intuicyjny. Komu zatem ufamy? Przede wszystkim tym, którzy są dla nas dobrzy, którzy nam pomagają, na których możemy liczyć, którzy nas nie zawiedli, z którymi możemy porozmawiać o wszystkim i o niczym i... nigdy nas nie zdradzili (tu każdy ma swoją definicję „zdrady”). Czy jesteś właśnie taki?

AKCEPTUJ I NIE PYTAJ DLACZEGO... Wszyscy mamy zalety i wady. Wszyscy mamy mocne i słabe strony. Jeżeli akceptujemy drugą osobę taką, jaką ona jest, możemy się do niej zbliżyć i pogłębić wzajemne relacje. Proste i logiczne.

SZCZEROŚĆ ZA SZCZEROŚĆ Szczerość to „gra w otwarte karty”. Jeżeli coś ci nie pasuje – powiedz to. Jeżeli czegoś oczekujesz – powiedz to! Jeżeli ktoś na kim ci zależy, prosi cię o zdanie/opinię – nie ściemniaj. Uśmiechanie się do innych, a potem obgadywanie, nie ma nic wspólnego ze szczerością, a stąd już jest tylko krok do narastania wzajemnych pretensji i smutnego rozczarowania. Warto też pamiętać, że przez brak szczerości raniemy nie tylko drugą osobę, ale także i siebie – sam sobie odpowiedz, dlaczego tak się dzieje... Bądź sobą, mów szczerze co myślisz i czujesz, wtedy masz szansę na nawiązanie prawdziwej i dojrzałej więzi z drugim człowiekiem. A jeśli nadal boisz się pokazać autentycznego siebie, popracuj nad wzmocnieniem po - czucia własnej wartości.

NIE GRAJ – AKTORSTWO ZOSTAW AKTOROM Jak już wiecie, każdy z nas „odgrywa” na co dzień wie - le ról – syna, męża, taty, żony, mamy, córki, student - ki, studenta, kolegi, przyjaciela, kierowcy, pasażera... Można tak wymieniać w nieskończoność. Każda z po - wyższych ról wymaga pewnego usankcjonowanego w społeczeństwie zachowania (to są role społeczne/ relacje społeczne). Jednakże, gdy podczas budowania psychologicznych relacji rozpoczynają się gry i gierki, to trudno będzie mówić o budowaniu bliskości i formowaniu autentycznych relacji. Manipulacja. Kłamstwo. Lawirowanie. Niepokazywanie tego, kim i jaki naprawdę jesteś... to jest słabe... i lepiej o tym wiedzieć, zanim zaczniesz się jakiegokolwiek takie „zabawy” z drugim człowiekiem.

WZAJEMNA ROZMOWA Chciałoby się powiedzieć: „porozmawiajmy o rozmowach”. Na temat konieczności rozmowy w relacjach między osobami można napisać pokaźny podręcznik. W czasach 160 znakowych smsów, jeszcze krótszych tweetów i ulotnych snapów, rozmowa staje się towarem deficytowym. A korzyści z rozmowy są ogromne, zarówno emocjonalne, jak i poznawcze. Do dziś mam przed oczami świetny mural, który subtelnie krzyczał: „Nie rozmawiaj z nikim, bo jeszcze kogoś poznasz”. Genialne...

WSPIERANIE SIEBIE W TRUDNYCH CHWILACH Mówi się, że życie to „nie jest bajka”. Cała prawda – wszyscy mamy lepsze i gorsze chwile. Czasami coś nam nie wychodzi. Czasami chorujemy. Czasami po prostu jest nam źle... Właśnie w takich kryzysowych momentach można dowiedzieć się więcej... o sobie (o innych też, ale głównie o sobie), tj. czy umiem nawiązywać relacje, czy nie. Jeżeli znajdzie się ktoś, kto poda nam rękę, to będzie dobry znak.

POCZUCIE HUMORU PARTNERÓW Śmiech to zdrowie. Śmiech to naturalny wyzwalacz dobrego samopoczucia. Wspólne śmianie się jest świetnym sposobem na utrwalanie relacji. A jeżeli wasze poczucie humoru jest podobne – nigdy nie będziecie się ze sobą nudzić.

WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU Posiadanie wspólnych zainteresowań i wzajemne korzystanie z nich są elementami,

Scenariusz zajęć

które umacnia relacje. Zatem im więcej was łączy, tym lepiej. Nic dodać, nic ująć. Zagramy w planszówkę?

ZROZUMIENIE, A NIE OCENA Lubisz być oceniany? Zapewne nie. Zatem nie oceniaj nikogo i nie używaj słów, które mogą być atakujące lub godzące w jakiś sposób w poczucie wartości drugiej osoby np.: „Ty to jesteś taki spóźnialski”. Unikniesz dzięki temu odwetu, konfliktu lub wycofania się z relacji. Zamiast tego zainteresuj się: czy coś się stało, że dziś /lub trzeci raz w tym tygodniu/się spóźniłeś? Gdy używasz stereotypów, utrudniasz kształtowanie relacji. Oceny/Uproszczenia krzywdzą, paradoksalnie nawet te „pozytywne”. Warto pamiętać, że szczerze zainteresowanie kimś otwiera ludzi na siebie i umożliwia tworzenie się relacji. Jeżeli chcesz wyrazić swoje zdenerwowanie owym „spóźnieniem”, powiedz: „Nie lubię, jak się spóźniasz”... O używaniu pierwszej osoby w komunikacji będzie za chwilę.

MÓW ZE SWOJEJ PERSPEKTYWY Warto świadomie kształtować swoje dobre nawyki komunikacyjne. Jednym z nich jest tzw. „komunikat typu JA”. Dzięki takiej formie będziesz mógł odnosić się do zaistniałych faktów, wyrażać swoje odczucia w związku z tą sytuacją oraz prośbę lub propozycję rozwiązania bez ocenienia drugiej osoby. **IDŹ NA KOMPROMIS** Trzymanie się kurczowo swojego zdania tylko dla swojego „widzi mi się”, „bo ja tak chcę” nie ma sensu. Sztuka utrzymywanie dobrych relacji polega na odchodzeniu od „ja” i dochodzeniu do „my”. **MY** znaczy więcej niż **JA**.

NAUCZ SIĘ AKTYWNEGO SŁUCHANIA Jest takie fajne powiedzenie: „Bóg dał nam dwoje uszu i jedno usta – nie sądzisz, że chciał nam przez to coś dać do zrozumienia?” I rzeczywiście, umiejętność słuchania jest pierwszą umiejętnością, której warto się uczyć. Słyszenie a słuchanie to dwie różne rzeczy. „Słyszeć” oznacza pasywność. Słuchanie oznacza „aktywność”. Słuchanie aktywne to skupianie uwagi na part - nerze/rozmówcy po to, aby naprawdę zrozumieć, co ten chce Ci przekazać. W tym czasie nie przerywaj (komentarzami typu „tak, ale..”), powstrzymaj się od własnych osądów i wypowiedzi, a szczególnie od dobrych rad. Dodatkowo sprawdź, czy dobrze się rozumiecie poprzez parafrazę, np. „Jeśli dobrze Cię rozumiem, to...”, „Czy to co mówisz oznacza, że...”. Taki sposób prowadzenia rozmowy pozwala wytworzyć poczucie akceptacji, wzajemnego zaufania i zrozumienia oraz uniknąć nieporozumień podczas budowania każdej relacji – prywatnej czy zawodowej. **BĄDŹ**

KONKRETNY W KOMUNIKACJI Nie czarujemy się – nie ma możliwości, żeby ktoś czytał nam w myślach. Jednym z większych mitów jest myślenie: „jeśli komuś na mnie zależy, to powinien się domyślić”. Nic bardziej mylnego. Jeżeli zatem chcesz być dobrze rozumiany, to jasno, rzeczowo i jednoznacznie wyrażaj to, co chcesz powiedzieć.

NIE BĄDŹ EGOISTĄ Z postawą egoistyczną mamy do czynienia, gdy skupiasz się wyłącznie na sobie i nie zwracasz uwagi na potrzeby partnera, przyjaciółki, kolegi/koleżanki z uczelni czy współpracownika. Egoizm nie może być zdrowy. Zupełnie inaczej jest, gdy dbamy o swoje potrzeby, uwzględniając potrzeby i dobro innych osób.

DOBRO WSPÓLNE I WSPÓŁODPOWIEDZIALNOŚĆ Kiedy już umiesz otwarcie i szczerze wyrażać siebie w relacjach i kiedy potrafisz wznieść się ponad własne potrzeby (i myślenie o sobie jako o najważniejszej osobie na świecie), widzieć i respektować potrzeby innych ludzi, wtedy możesz zobaczyć, że **JA** i **TY** tworzy **MY**, czyli relację/związek. I z tej perspektywy warto dbać o relację, jak o coś, co jest nasze wspólne. Nie jest bardziej twoje lub bardziej moje, jest nasze.

WYZNACZAJ GRANICE Bycie w relacji oznacza też stawianie granic. Pomimo budowania związku/przyjaźni/zespołu nadal jesteśmy odrębnymi osobami i prawo do samostanowienia o sobie. Mamy różne tożsamości, różne osobowości, różne charaktery, różne poglądy, różne potrzeby itd. Stawianie granic daje szansę na wypracowanie rozwiązań dobrych dla wszystkich stron relacji. Zatem śmiało eksploruj i komunikuj swoje granice, słuchaj i szanuj granice innych, a potem ustalaj rozwiązania w rozmowie/dialogu/negocjacjach/kompromisach.

Scenariusz 18.

Temat zajęć: Mediacje - o co w tym chodzi?

Obszary tematyczne: praca z konfliktem, mediacje, współpraca

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- rozwój umiejętności współpracy
- poznanie czym jest mediacja
- poznanie sposobów rozwiązywania konfliktów
- rozwój umiejętności efektywnej komunikacji
- poprawa stosunków wewnątrz klasy

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, praca indywidualna, praca grupowa, burza mózgów, kolaż

Scenariusz zajęć

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie.
- Na otwarcie nauczyciel/ trener może wprowadzić rundkę z pytaniem, „O co wg Ciebie najczęściej wybuchają kłótnie?”

Czas trwania: max. 3 min.

Część właściwa zajęć

1. Mini wykład wprowadzający

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć poprzez mini wykład. Treść mini wykładu:

„Mediacja to forma sprawiedliwości naprawczej, która koncentruje się na naprawieniu i odbudowaniu relacji między stronami. Ma służyć naprawie tego wszystkiego, co da się naprawić w najbardziej korzystnym stopniu dla obu stron.

Mediacja – dobrowolny i poufny proces, w którym profesjonalnie przygotowani, niezależni i bezstronni mediatorzy, wspierają strony, za ich zgodą w rozwiązaniu konfliktu. Mediacja jest dla stron biorących w niej udział sposobnością do przedstawienia i przedyskutowania powodów konfliktu. Jest możliwością wyrażenia swoich uczuć i emocji powstałych wskutek zdarzenia, a także uzyskania odpowiedzi na pytania powstałe w związku ze zdarzeniem. Obie strony mają możliwość wypracowania akceptowanego przez siebie rozwiązania i sposobu naprawienia i/lub zadośćuczynienia krzywdzie/szkodzie powstałej w wyniku konfliktu/sporu.”

Czas trwania: 3 min.

Scenariusz zajęć

2. Konflikt- jak zmienić spojrzenie na niego.

- Nauczyciel dzieli uczestników na grupy 4 osobowe. W tym celu może skorzystać z dowolnej metody lub poprosić uczniów i uczennice o samodzielne dobranie się w zespoły.
- Grupy dostają kartę pracy (załącznik nr 1) do wypełnienia zgodnie z zasadami i etapami przeformułowania konfliktu.
- Zanim Grupy przystąpią do pracy całą klasa wspólnie z prowadzącym omawia etapy przeformułowania zgodnie z poniższym przedstawieniem:
 1. Przypomnij sobie konflikt
 2. Wypisz jak do niego doszło
 3. Wypisz, czego oczekiwałeś
 4. Jak się czułeś w tej sytuacji
 5. Przeformułuj oceny na spostrzeżenia
 6. Przeformułuj emocje na potrzeby
 7. Przeformułuj potrzeby na oczekiwania
 Nauczyciel może w celu pokazania jak działa przeformułowanie pokazać uczniom i uczennicom film: <https://youtu.be/i7c--7GYF-4>
- Grupy przystępują do pracy. Ich zadaniem jest wypełnienie wspólne kart pracy dotyczących przeformułowania.
- Po skończonej pracy grupy prezentują swoją pracę i wspólnie omawiam czy udało nam się przeformułować konflikty.
- Na podsumowanie prowadzący zadaje pytania podsumowujące:
 1. Co jest trudnego w przeformułowaniu?
 2. Jak Wam się pracowało nad tym zadaniem w grupach? Co pomagało w jego wykonaniu, a co przeszkadzało?

Czas trwania: 20 minut

3. Koło konfliktu

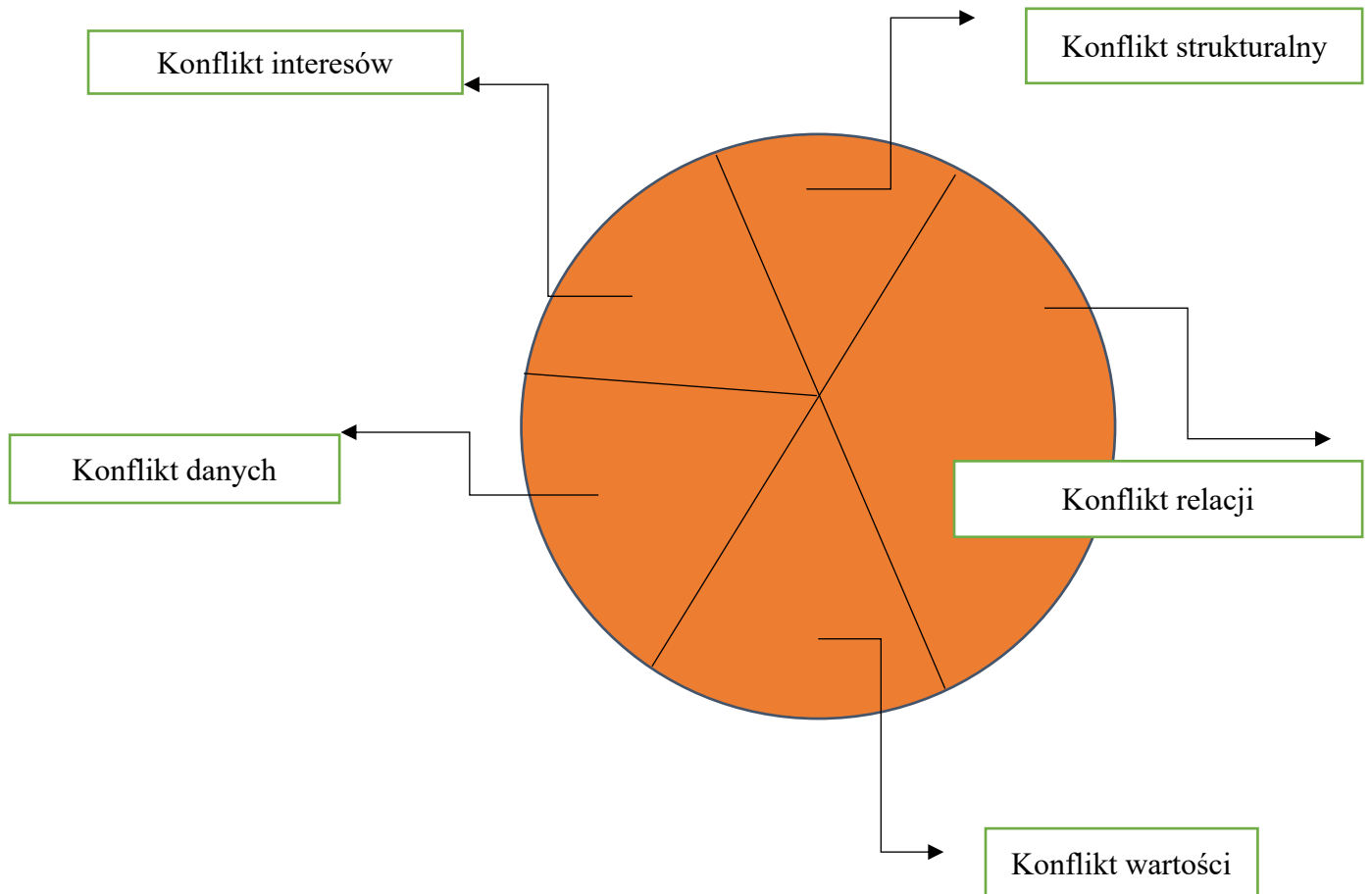
- Prowadzący wprowadza uczestników zajęć w temat ćwiczenia:

„Konflikty mają tę nieprzyjemną właściwość, że nie trzeba specjalnie dokładać starań, aby zaczęły angażować kolejne osoby, grupy i „rozlewać” się na różne sfery życia. Konflikt, który nie jest rozwiązywany, przenosi się najczęściej ze sfery konfliktu interesów lub struktury w sferę konfliktu danych...

*...ponieważ strony ze sobą nie rozmawiają, a także w wyniku różnych niżej opisanych procesów zaczynają zniekształcać napływające informacje. Oddalanie się od siebie zwaśnionych stron powoduje narastanie konfliktu relacji, zaczynamy wartościować strony („My” jesteśmy dobrzy, „Oni” są źli). Konflikt **wartości jest bardzo trudny do rozwiązania**. Zaangażowane strony nie walczą już o swoje interesy (o tym często zapominają), toczą walkę dobra ze złem! A to usprawiedliwia każde, nawet najbardziej drastyczne rozwiązania.”*

Scenariusz zajęć

- Nauczyciel wiesza na tablicy lub maluje koło konfliktu. Grupa zastanawia się z wykorzystaniem burzy mózgów jakie konflikty można wpisać w dany rodzaj konfliktu.



- Po wypisaniu wszystkich pomysłów na to o co mogą wybuchać konflikty w danej kategorii wspólnie zastanawiamy się, które z nich zdarzają się w naszej klasie/ szkole. Robimy listę 5 konfliktów klasowych lub szkolnych gdzie 1 to te najczęstsze a 5 to te najrzadziej spotykane. Możemy wspólnie zastanowić się czy moglibyśmy ich uniknąć, co by pomogło w tym aby je szybciej rozwiązywać lub do nich nie dopuszczać.
- Na zakończenie prowadzący dziękuje uczestnikom zajęć za pracę.

Czas trwania: 15 minut

Scenariusz 19.

Temat zajęć: Co daje szczęście

Obszary tematyczne: miłość, szczęście, empatia, radość, wdzięczność, nadzieja

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- zwiększenie wiedzy uczestników na temat szczęścia i jego pochodzenia
- zwiększenie umiejętności budowania pozytywnych relacji w środowisku szkolnym które mogą dawać w efekcie endofiny szczęścia
- zwiększenie pozytywnych wzajemnych relacji rówieśniczej,
- zwiększenie wrażliwości i wdzięczności
- poznanie cech szczęścia

Metody pracy:

mini wykład z elementami moderowanej dyskusji, praca w grupach i przedstawienie jej efektów,

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Na otwarcie nauczyciel/ trener może wprowadzić rundkę z pytaniem, „Co miłego przydarzyło mi się w tym tygodniu?”

Część właściwa zajęć

1. Wprowadzenie do tematyki zajęć

- Na otwarcie tematu zajęć nauczyciel/ trener zaprasza uczestników do obejrzenia filmu „Jak być Szczęśliwym? Sztuka dobrego życia wg Rolfa Dobelli.
Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=2wixzIcTQTI>

Czas trwania: 7 minut

2. Kiedy czujecie się szczęśliwi ?- praca grupowa

- Prowadzący dzieli klasę na grupy dwu osobowe.
- Nauczyciel wyjaśnia grupie zdanie. Uczniowie na karteczkach samoprzylepnych wypisują odpowiedź na pytanie „kiedy czują się szczęśliwi?”
- Odpowiedź ma być krótka.
- Nauczyciel ma przygotowany rysunek drzewa (najlepiej na filparcie) na którym uczniowie będą doklejać swoje karteczki- liście .
- Następnie po wyznaczonym czasie uczniowie przyklejają karteczki i uzupełniają hasło z karteczki – dłączego w takiej a nie innej sytuacji czują się szczęśliwi. I tak powstaje klasowe drzewo szczęścia.
- Można na drzewie pogrupować takie same hasła i wtedy będziemy wiedzieli co bardziej lub mniej daje szczęście w naszej klasie.

Czas trwania: 15 minut

Scenariusz zajęć

3. 7 cech, które sprzyjają osiągnięciu szczęścia

- Nauczyciel przeprowadza wykład na temat cech szczęścia. Materiał wspomagający wykład jest w załączniku nr 1
- Na zakończenie mini wykładu nauczyciel zadaje uczniom pytania:
 1. Co Wam daje poczucie szczęścia?
 2. Czy trudno jest zdać sobie sprawę z tego, że jesteśmy szczęśliwi?
 3. Co utrudnia nam odczuwanie szczęścia?

4. Jak ćwiczymy nasze szczęście

- Prowadzący moderuje dyskusje na temat ja możemy ćwiczyć nasze szczęście?
„Okazuje się, że wymienione wyżej cechy z powodzeniem możemy w sobie wzmocnić i je ćwiczyć. – Szczęście możemy rozwijać, to tylko kwestia podejścia i tego, jak myślimy o życiu i o sobie. Na każdym etapie życia możemy postrzegać daną rzecz, zdarzenie, relację w inny sposób, inaczej ją odczuwać, nawet jeśli w danym momencie nie do końca to do nas trafia. Pamiętajmy, że nie musimy być szczęśliwi i nie dążymy do niego na siłę. Szczęście to coś, co przychodzi i odchodzi. Można mieć ogólne poczucie szczęścia, rozumiane jako zadowolenie ze swojego życia, ale cały czas szczęśliwi nigdy nie będziemy. Zresztą smutek też jest nam bardzo potrzebny – wtedy możemy docenić te momenty, w których byliśmy szczęśliwi.”
- Uczestnicy podają przykłady/ pomysły na to jak możemy w codzienności ćwiczyć dostrzeganie i cieszenie się szczęściem.
- Na podsumowanie ćwiczenia każdy uczestnik zajęć, także prowadzący, wskazuje jedną rzecz, która dzisiaj dała mu szczęście.

5. Na zakończenie prowadzący podaje uczniom karteczki z linkiem do filmiku „ Jak cieszyć się życiem?” i życzy wszystkim abyśmy potrafili dostrzegać i pielęgnować szczęście

link do filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=X3zPflRzfEY&list=RDCMUcYhiZcle6c8y538FUxBOPdQ&index=6>

Scenariusz zajęć

Załącznik 1.

Co daje ludziom szczęście- materiał wspomagający dla nauczyciela

- **Miłość**

Miłość jest jednym z najpiękniejszych, najsilniejszych doznań w naszym życiu. Zdolność do kochania, budowania bliskich relacji i ceniecie bliskich nam ludzi, rodziny, przyjaciół, znajomych, budzi w nas troskę, która jest później wobec nas odwzajemniana. – Pojęcie miłości możemy rozumieć w różny sposób. Możemy kochać samo życie. Kiedy doceniamy jego trud, jego wystarczalność, kochamy to, że po prostu jesteśmy i cieszymy się z tego, co mamy. Wtedy łatwiej nam odczuwać szczęście. Niestety bardzo często porównujemy się z innymi i stawiamy siebie niżej od nich, przez co tracimy tę miłość do siebie samych. .

Kochając, jesteśmy szczerzy, możemy wyrażać to myślimy i czujemy w sposób zgodny naszą z rzeczywistością, co toruje nam drogę do szczęścia. Chęć bycia blisko, dzielenie się swoimi emocjami, problemami, szukanie wsparcia, zadziała zbawiennie nasz dobrostan emocjonalny. Podobnie jak życzliwe dbanie o innych, wyświadczenie im przysług czy robienie dobrych uczynków. – Warto być świadomym tego, że dobro wraca. To, że jesteśmy na co dzień serdeczni, pomocni, otwarci na innych.

- **Wdzięczność**

Shczęście odczuwamy, gdy jesteśmy świadomi nie tych złych, lecz dobrych rzeczy, które nam się przydarzają i jesteśmy za nie wdzięczni. Warto też poświęcić czas, by wyrazić swoje podziękowania wobec osób, którym możemy wiele zawdzięczać.

Nawet jeśli w naszym życiu pojawiają się sytuacje trudne i nieprzyjemne, powinniśmy traktować je jako zadanie i mimo wszystko przyjąć postawę pozytywną – bo wnioski wyciągnięte z negatywnego doświadczenia w przyszłości mogą przyczynić się do naszego lepszego odczuwania szczęścia. – Warto być wdzięcznym za to, co się niedobrego stało. Porażki nas uczą. Gdyby nie one, nie doszlibyśmy do miejsca, gdzie jesteśmy. Chodzi o to, by przeanalizować, co niedobrego się stało i jak można temu zapobiec w przyszłości. Cieszymy się tym, co mamy.

- **Nadzieja**

Nasza nadzieja i optymizm sprawi, że będziemy oczekiwać, że przyszłość przyniesie to, co najlepsze. Przez pesymistyczną i załęknioną postawę, to, co się dzieje wokół nas, będziemy interpretowali na swoją niekorzyść. W życiu każdy musi i będzie musiał stawić czoła wielu wyzwaniom i przeszkodom, warto więc budować optymistyczne nastawienie – wkładać wysiłek w to, by pielęgnować swoje potrzeby i osiągać cele. Nie warto mieć wszystkiego w pełni obmyślonego i realizować określony plan, plan również na dojscie do pełni szczęścia. Jak wskanują naukowcy, to mrzonka. – Wierzmy, że dobra przyszłość jest czymś, co możemy osiągnąć. Nie nastawiajmy się na to, że mamy przed sobą coś złego czy niewiadomą. Stawiajmy sobie wyzwania, róbmy nowe rzeczy, w myśl zasady: kiedy ostatnio zrobiłeś coś po raz pierwszy?

- **4. Ciekawość**

Uważanie wielu rzeczy za interesujące, fascynujące, eksplorowanie i odkrywanie nowego, zaciekawienie tym, czego się doświadcza, bycie otwartym – to wszystko może uterować nam

Scenariusz zajęć

drogę do szczęścia. – Warto się rozwijać, odkrywać świat, odkrywać siebie, a nie siedzieć w miejscu, bo stagnacja nie sprzyja szczęściu. Cel życia polega właśnie na poszukiwaniu. Zdobyć doświadczeń, nowych wspomnień i przeżyć tylko nas ubogaci, a także wiele nauczyć na przyszłość.

- **5. Entuzjazm**

Entuzjazm ma istotny wpływ na jakość naszego życia. Jak jednak patrzeć na przyszłość z pasją i zapałem, kiedy znów odnieśliśmy porażkę? Często niełatwo z niej się podnieść. – I może nam się znowu coś nie udać. Zaakceptujmy to i bądźmy na to gotowi. Nie róbmy niczego na siłę, czasem warto się poddać i odpuścić, bo to może nam pomóc. Za często się spinamy, walczymy o swój status w pracy, zarobki i gubimy siłę radości. Cieszymy się z tego, co robimy, bądźmy świadomi, dla kogo to robimy i dlaczego, a nie walczymy o to, by być jakąś osobą i zdobyć określoną rzecz. Takiemu nastawieniu będzie sprzyjać nasze poczucie humoru i radość – bycie zbyt poważnym nigdy nie sprawi, że staniemy się szczęśliwsi.

- **6. Mądrość**

Rozsądek i otwartość umysłu pomoże nam wnikliwiej rozważać rzeczy i badać zagadnienia z wielu stron. To zaś sprawi, że będziemy podejmować mądrzejsze decyzje, bo będziemy zdolni zmienić swoje poglądy w obliczu dowodów. Również pasja do zdobywania wiedzy, poszerzanie horyzontów umysłowych i działania kreatywne skutecznie pomogą nam poczuć się szczęśliwsi. – Poza tym, że tworzymy jakieś dzieło, coś trwałego, z czego możemy się później cieszyć, z twórczością wiąże się odrzucenie porażki przed robieniem nowych rzeczy. Człowiek kreatywny odkrywa nowe, efektywne sposoby robienia danej rzeczy.

- **7. Uwaga**

Skupienie się na sobie, własnych uczuciach, przeżyciach i wyciągnięcie z nich lekcji sprawi, że będziemy bardziej świadomie postrzegać siebie i swoje życie, a więc i własne poczucie szczęścia. Świadomość motywów swoich działań i pozwoli nam lepiej poczuć się „tu i teraz”. – Trzeba być uważnym na swoje życie. W czasach przed cywilizacją każdy dzień był dla człowieka celebrazją, a dziś wszystko robimy w biegu, ze smartfonem w ręku, podłączeni do sieci. Warto zwolnić.

Dzisiejsze „życie online” nas rozprasza. Szczególnie social media mają swoją ciemną stronę. – W sieci kreujemy swoje „ja” wirtualne, czyli swoją wersję upiększoną, formę pośrednią między „ja” idealnym a „ja” realnym. Porównujemy się później z fałszywymi wizerunkami innych, w internecie widzimy tylko „dobre życia” innych – pozbawione niepowodzeń, porażek, konfliktów, które są naturalną częścią życia każdego z nas. Prowadząc relacje online, mamy również pozorne wrażenie, że jesteśmy z ludźmi cały czas, co jest tak naprawdę złudzeniem. Cieszymy się więc z tego, co mamy, doceniajmy to, nie czujmy wewnętrznego przymusu. Wtedy możemy się poczuć wolni.

Materiał przygotowano na podstawie wywiadu z psychologiem Maciejem Frasunkiewiczem.

Scenariusz 20.

Temat zajęć: Twister emocji

Obszary tematyczne: komunikacja, emocje, empatia, budowa poczucia wspólnoty, analiza wpływu na emocje innych osób

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cel zajęć:

- uświadomienie sobie czym są uczucia i jak trudno działać kiedy różne z nich się przenikają
- rozwój umiejętności empatii
- rozwój umiejętności słuchania
- poznanie wpływu emocji na budowanie relacji
- poprawa stosunków wewnątrz klasy

Metody pracy:

mini wykłady, dyskusja moderowana, praca indywidualna, praca grupowa, gra edukacyjna

Wprowadzenie do zajęć

1. Przywitanie uczniów i uczennic oraz przedstawienie tematu zajęć

- Nauczyciel/ prowadzący trener sprawdza obecność i ustala zasady pracy podczas zajęć. Jeśli klasa posiada spisany kontrakt następuje jego szybkie przypomnienie.
- Przedstawienie tematu zajęć.

Czas trwania: 5 minut

Część właściwa zajęć

1. Czym są emocje?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć poprzez mini wykład. Treść mini wykładu:
*„**Emocje** - teoretycznie każdy z nas wie, czym są, jednak gdyby poprosić poszczególne osoby o wymienienie jakichś przykładów **emocji** albo przez bardzo długi czas musiałyby się zastanawiać, albo byłyby w stanie wymienić zaledwie kilka z nich. Prawda jest z kolei taka, że **emocji** wyróżnia się wręcz setki – są nimi bowiem wszelkie uczucia, które towarzyszą nam na co dzień. Jedne **emocje** bywają przelotne, inne z kolei towarzyszą nam przez zdecydowanie dłuższy czas.”*
- Uczniowie w zespołach tworzą klasowy bank emocji- na karteczkach wypisują wszystkie emocje jakie przyjdą im do głowy. Następnie wspólnie sprawdzamy czy one wszystkie są emocjami, czy też nie wkradły nam się jakieś inne stany.

Czas trwania: 15 minut

2. Twister emocji

- Do tego ćwiczenia potrzebna nam będzie gotowa mata do twistera lub kolorowe koła z kartonu lub grubszego papieru, taśma klejąca, małe karteczki, kostka.
- Nauczyciel przygotowuje wspólnie z uczniami miejsce do gry w Twister emocji. Rozkładamy koła na podłodze. Prosimy uczniów aby każdy na dwóch karteczkach białych (małych) napisał różne sytuacje jakie przychodzą mu do

Scenariusz zajęć

głowy z życia codziennego. Mogą to być sytuacje gdy był z czegoś zadowolony, radosny lub smutny czy zły. Na karteczkach piszemy numery od 1 do 6.

- Chętni uczniowie w dwójkach podejmą wyzwania gry w twistera. Każdy z nich poprzez rzut kostką otrzymuje zestaw sytuacji, które akurat wpisaliśmy pod tym numerem (zobacz załącznik nr 1).
- Następnie muszą określić co najmniej dwie emocje jakie w takiej sytuacji by czuli. Nauczyciel posiada listę emocji z przyporządkowanymi kolorami kótek i znakami „Ręki” lub „nogi”. (załącznik nr 2). Uczniowie próbują tak długo aż ktoś upadnie.
- Następnie zapraszamy kolejną parę.
- Na zakończenie gry prowadzący zadaje pytania podsumowujące:
 1. Jak czuliście się podczas Twistera?
 2. Czy trudno pogodzić różne emocje jakie czujemy?

Czas trwania: 20 minut

3. Zakończenie zajęć

- Prowadzący dziękuje wszystkim za udział w zajęciach. Na koniec pytamy uczniów „Z jaką emocją dziś kończę zajęcia?”

Czas trwania: 5 minut















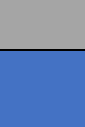




































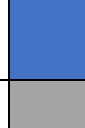





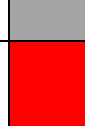


























Scenariusz zajęć

Załącznik 1































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

Scenariusz zajęć

Załącznik 2.

Emocja	Runda 1	Runda 2	Runda 3	Runda 4	Runda 5	Runda 6
Radość						
Zadowolenie						
Zachwycenie						
Entuzjazm						
Śmiałość						
Duma						
Spokój						
Ulga						
Życzliwość						
Ufność						
Gniew						
Złość						
Tęsknota						
Nieśmiałość						
Serdeczność						
Gniew						
Podziw						

Scenariusz zajęć

Szacunek							
Rozczarowanie							
Niechęć							
Zawiść							
Zakłopotania							
Zdenerwowanie		