



**PORADNIA  
PSYCHOLOGICZNO  
PEDAGOGICZNA**  
w Mogilnie

**PROGRAM ZAJĘĆ WSPIERAJĄCYCH  
ROZWÓJ SPOŁECZNY  
I EMOCJONALNY UCZNIÓW  
PRZEŻYWAJĄCYCH TRUDNOŚCI PO  
DOŚWIADCZENIACH ZWIĄZANYCH  
Z SYTUACJĄ PANDEMICZNĄ**

Natalia Belińska  
Edyta Hernacka  
Agnieszka Stoińska  
Urszula Strzała

PPP MOGILNO 2021

# **PROGRAM ZAJĘĆ WSPIERAJĄCYCH ROZWÓJ SPOŁECZNY I EMOCJONALNY UCZNIÓW PRZEŻYWAJĄCYCH TRUDNOŚCI PO DOŚWIADCZENIACH ZWIĄZANYCH Z SYTUACJĄ PANDEMICZNĄ**

**(uczniowie klas VI – VIII szkół podstawowych oraz uczniowie szkół  
ponadpodstawowych)**

## **Założenia programu.**

W ostatnim okresie po długotrwałym nauczaniu zdalnym uczniowie wrócili do szkół. Wprawdzie dzieci i młodzież są grupą stosunkowo najmniej zagrożoną ciężkim przebiegiem choroby wywołanej wirusem COVID-19, jednak to właśnie tę grupę szczególnie silnie mogły dotknąć skutki emocjonalne i społeczne wywołane pandemią. Długi okres nauczania zdalnego, odizolowanie od bezpośrednich interakcji rówieśniczych oraz ograniczenia w dostępności do pomocy w zakresie wsparcia psychologicznego/psychiatrycznego, z uwagi na nałożone wymogi reżimu sanitarnego, w krótkiej i dłuższej perspektywie mogą skutkować zahamowaniem rozwoju społecznego lub problemami w obszarze emocjonalnego funkcjonowania dzieci i młodzieży. Specjaliści przewidują wzrost ilości dzieci i młodzieży z zaburzeniami emocjonalnymi oraz przejawiającymi problemy wychowawcze związane z obszarem społecznym. W ich ocenie wzrastać mogą: zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, fobie społeczne, zespół stresu pourazowego, samookaleczenia, myśli samobójcze. Nasilać się mogą uzależnienia behawioralne i cyberprzemoc. Konsekwencją tego mogą być także trudności dydaktyczne i nasilone problemy wychowawcze na terenie szkół. U części uczniów powrót do szkoły może wiązać się z obawami, lękami, trudnościami w odnalezieniu się w systemie klasowym.

W związku z powyższym ważnym czynnikiem w obszarze pracy wychowawczej winna być obserwacja uczniów oraz współpraca z rodzicami, co stworzy możliwość szybkiego diagnozowania trudności i zapobiegania poważniejszym problemom psychicznym uczniów. Podejmowanie oddziaływań w celu stymulowania rozwoju społeczno-emocjonalnego u dzieci i młodzieży przyczyni się do zwiększenia ich kompetencji w sferze radzenia sobie z emocjami, wpłynie na pozytywne funkcjonowanie w relacjach z innymi ludźmi, a przede wszystkim ochroni uczniów przed negatywnymi skutkami psychicznymi wywołanymi trwającą pandemią.

W systemie edukacji jednym z ważnych narzędzi oddziaływania wychowawczego jest lekcja wychowawcza, która pozwala na monitorowanie nastrojów i potrzeb uczniów oraz obserwacji swobodnych interakcji między uczniami. Z uwagi na bezpośredni kontakt z uczniem i znajomość jego problemów działania podejmowane przez wychowawcę mogą być najbardziej skuteczne. W celu wsparcia nauczycieli w podejmowaniu oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych proponujemy opracowane scenariusze zajęć, które w całości lub części można wykorzystać w trakcie organizowania przebiegu godziny wychowawczej.

**Cel ogólny:**

Stymulowanie rozwoju społeczno-emocjonalnego uczniów, wzmocnienie psychiczne dzieci/młodzieży, wsparcie w budowaniu wspierających relacji w klasie po długotrwałym nauczaniu zdalnym.

**Cele szczegółowe:**

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i rozróżniania emocji.
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami i sytuacjami nowymi/trudnymi.
- Rozwijanie słownictwa określającego różne stany emocjonalne.
- Kształtowanie poczucia własnej wartości i silnej osobowości.
- Wzrost samooceny lub pozycji w grupie rówieśniczej.
- Rozwinięcie umiejętności społecznych uczniów.
- Rozwinięcie umiejętności nawiązywania i utrzymywania pozytywnych relacji z innymi.
- Kształtowanie prospołecznych postaw, eliminowanie aspołecznych zachowań.
- Integracja grupy.
- Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa w grupie.
- Poznawanie siebie i swoich reakcji na stres.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach.
- Rozpoznawanie oznak stresu.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem.
- Poznanie różnych technik antystresowych.

**Formy pracy:** zajęcia grupowe.

Tematyka zajęć	Liczba godzin	Sposoby realizacji (metody, techniki, ćwiczenia edukacyjne, zabawy integracyjne, itp.)	Zakładane efekty
1. Znam swoją grupę – budowanie więzi i umiejętności współpracy.	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Powitanie uczestników.</li> <li>2. Wyjaśnienie uczestnikom celu zajęć, ich przebiegu i czasu trwania.</li> <li>3. Ćwiczenie „Łańcuszek imion”.</li> <li>4. Ustalenie/przypomnienie zasad panujących w grupie na danych zajęciach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenie „Moje oczekiwania i obawy”,</li> <li>• zawarcie kontraktu grupowego.</li> </ul> </li> <li>5. Ustalenie przez młodzież sposobu, w jaki zajęcia będą się zaczynały i kończyły (np. okrzyk grupowy, przesłanie iskiej, przybicie sobie piątki). Rundka, polegająca na dokończeniu zdania: <i>Najmilszą rzeczą, jaka przytrafiła mi się w tym tygodniu było .....</i> <i>Najsmutniejszą rzeczą, jaka przytrafiła mi się w tym tygodniu było .....</i></li> <li>6. Przeczytanie listy obecności. Pytanie: „<i>Co łączy osoby, które zostały wyczytane?</i>”</li> <li>7. Napisanie lub przyklejenie na tablicy wyrazu „grupa”. Dyskusja.</li> <li>8. Pytanie dla całego zespołu: „<i>Czy ważne jest, aby osoby z tej samej grupy lubiły się?</i>” – dyskusja.</li> <li>9. Dyskusja na temat znaczenia słowa „współpraca”.</li> <li>10. Ćwiczenie „Skrzynia pamięci”. Dyskusja.</li> <li>11. Ćwiczenie „Sensacyjna wiadomość”. Pytania prowadzące do grupy.</li> <li>12. Zabawa „Posąg grupy”.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reintegracja grupy po okresie długotrwałego nauczania zdalnego.</li> <li>• Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa w grupie.</li> <li>• Rozwijanie umiejętności współdziałania.</li> <li>• Budowanie otwartości w grupie.</li> <li>• Zachęcanie uczniów do współpracy.</li> <li>• Obserwacja uczniów.</li> <li>• Wypracowanie wspólnych norm i zasad obowiązujących w grupie.</li> </ul>

		13. Podsumowanie w formie „rundki”.	
2. Znam swoje uczucia i potrafię je wyrażać.	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Powitanie uczestników, przypomnienie zasad porządkowych.</li> <li>2. Przedstawienie tematyki zajęć.</li> <li>3. Rundka początkowa „<i>Dzisiaj czuję się...</i>”</li> <li>4. Wyjaśnienie uczniom pojęcia „uczucia”.</li> <li>5. Ćwiczenie „Nasza lista uczuć”.</li> <li>6. Scenki w parach „Co to za uczucie?”.</li> <li>7. Wyrażenie emocji (ustnie lub w formie dramy) towarzyszących uczniom podczas pandemii.</li> <li>8. Zadanie „Wiem co przeżywasz”.</li> <li>9. Ćwiczenie ruchowe „Wygląda jakby był...”.</li> <li>10. Dyskusja na temat: „Moja maska na uczucia”.</li> <li>11. Mini wykład na temat „Komunikat JA”.</li> <li>12. „Komunikat TY” – odegranie scenki.</li> <li>13. „Komunikat JA” – odegranie scenki.</li> <li>14. Praca indywidualna z kartami pracy odnośnie „Komunikatu JA”.</li> <li>15. Rundka „<i>Z dzisiejszych zajęć zapamiętam...</i>”.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i rozróżniania emocji.</li> <li>• Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami i sytuacjami nowymi/trudnymi.</li> <li>• Rozwijanie słownictwa określającego różne stany emocjonalne.</li> <li>• Poznanie i lepsza świadomość swoich uczuć.</li> <li>• Lepsze komunikowanie swoich stanów emocjonalnych – z uwzględnieniem emocji towarzyszących uczniom w trakcie pandemii, zdalnego nauczania itp.</li> <li>• Poprawa komunikacji z innymi poprzez wyrażanie swoich uczuć.</li> <li>• Obserwacja uczniów.</li> </ul>
3. Jak radzić sobie ze stresem.	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Powitanie uczestników i przypomnienie zasad porządkowych.</li> <li>2. Przedstawienie tematyki zajęć.</li> <li>3. Rundka: „<i>W tym tygodniu zdenerwowało mnie...</i>”</li> <li>4. Ćwiczenie z zaciskaniem pięści i napinaniem mięśni.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach z uwzględnieniem</li> </ul>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Wizualizacja „Lew”.</li> <li>6. Sporządzenie przez uczestników wspólnej mapy skojarzeń do hasła „stres”.</li> <li>7. Mini wykład prowadzącego - podanie definicji stresu i jego etapów.</li> <li>8. Ćwiczenie grupowe dotyczące oznak stresu.</li> <li>9. Szukanie przez uczestników przyczyn stresu. Dyskusja.</li> <li>10. Wypełnianie przez uczestników tabeli dotyczącej sytuacji stresowych.</li> <li>11. Ćwiczenie indywidualne – „Jak sobie radzę ze stresem?”.</li> <li>12. Przedstawienie i przepracowanie kolejnych metod radzenia sobie ze stresem.</li> <li>13. Omówienie możliwości skorzystania z pomocy w sytuacji, kiedy samodzielne sposoby radzenia sobie ze stresem nie pomagają.</li> <li>14. Zakończenie zajęć rundką „Otwarty krąg”: „<i>Chciałbym powiedzieć Wam na pożegnanie, że...</i>”</li> </ol>	<p>sytuacji związanej z pandemią.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyposażenie uczniów w umiejętność rozpoznawania oznak stresu.</li> <li>• Poznanie różnych technik antystresowych.</li> <li>• Rozumienie konieczności przeciwstawiania się niekorzystnym wpływom różnych osób i sytuacji.</li> <li>• Wzmocnienie emocjonalnego obszaru rozwoju uczniów.</li> <li>• Wyposażenie uczniów w wiedzę dotyczącą pozyskiwania pomocy w sytuacjach długotrwałego stresu.</li> <li>• Obserwacja uczniów.</li> </ul>
<p>4. Zadbanie o swój dobrostan psychiczny z wykorzystaniem technik uważnościowych.</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Powitanie uczestników. Przypomnienie zasad porządkowych.</li> <li>2. Przedstawienie tematyki zajęć. Wprowadzenie do tematu.</li> <li>3. Rundka: opisanie swojego samopoczucia za pomocą określeń związanych z pogodą.</li> <li>4. Ćwiczenie „Gong”.</li> <li>5. Ćwiczenie „Uważne słuchanie”.</li> <li>6. Ćwiczenie „Słoik z wodą”.</li> <li>7. Praktyka „Uważne chodzenie”.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kształtowanie umiejętności doświadczania świadomości bieżącej chwili.</li> <li>• Rozwijanie zdolności koncentrowania się i utrzymywania skupienia uwagi na jednej czynności np. oddychaniu, chodzeniu.</li> <li>• Ćwiczenie stabilności i elastyczności uwagi.</li> </ul>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Skupienie uwagi – wprowadzenie do tematu.</li> <li>9. Ćwiczenie „Skupienie na dłoniach”.</li> <li>10. Zabawa „Grupowe liczenie”.</li> <li>11. Ćwiczenie „Przewodnik niewidomego”.</li> <li>12. Wywiad w parach.</li> <li>13. Medytacja oddechu.</li> <li>14. Praktyka „Spokojne miejsce”.</li> <li>15. Bajka o czarnym i białym wilku – co to znaczy dbać o dobry stan emocjonalny. Dyskusja.</li> <li>16. Ćwiczenie „Wysyłanie dobrych życzeń”.</li> <li>17. Rundka „<i>Najbardziej zaskoczyło mnie podczas dzisiejszych zajęć....</i>”</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Precyzowanie stanów rozproszenia uwagi.</li> <li>• Zaznajomienie się z własnym ciałem i odczuciami z niego płynącymi.</li> <li>• Poznanie sposobów, technik oddechowych.</li> <li>• Dostrzeganie zmian w rytmie oddechowym.</li> <li>• Obserwacja uczniów.</li> </ul>
5. Kształtowanie pozytywnej samooceny uczniów.	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Powitanie uczestników. Przypomnienie zasad porządkowych.</li> <li>2. Rundka „<i>Jestem dobry w...</i>”.</li> <li>3. Przedstawienie tematu zajęć.</li> <li>4. Dyskusja w grupie na temat samooceny.</li> <li>5. Ćwiczenie grupowe – tworzenie charakterystyki osoby z niską i wysoką samooceną.</li> <li>6. Zabawa „Filiżanki”.</li> <li>7. Zabawa „Ręka”.</li> <li>8. Ćwiczenie „Herb”.</li> <li>9. Ćwiczenie „Zareklamuj siebie”.</li> <li>10. Rundka „<i>Chciałbym pochwalić się tym, że...</i>”.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozwijanie świadomości mocnych stron uczniów.</li> <li>• Wyposażenie grupy/klasę w informacje na temat samooceny i poczucia własnej wartości.</li> <li>• Budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby u uczniów.</li> <li>• Wyposażenie uczniów w umiejętność pozytywnego wypowiadania się o sobie.</li> <li>• Wsparcie emocjonalne uczniów.</li> <li>• Reintegracja grupy/klasę.</li> <li>• Rozwijanie umiejętności społecznych (komunikacyjnych).</li> <li>• Obserwacja uczniów.</li> </ul>

## **ZNAM SWOJĄ GRUPE – BUDOWANIE WIEZI I UMIEJETNOŚCI WSPÓŁPRACY.** (2 godziny)

**Formy pracy:** zajęcia grupowe.

### **Cele:**

- Reintegracja grupy po okresie długotrwałego nauczania zdalnego.
- Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa w grupie.
- Rozwijanie umiejętności współdziałania.
- Budowanie otwartości w grupie.
- Zachęcanie uczniów do współpracy.
- Obserwacja uczniów (relacje interpersonalne, aktywność w zajęciach, okazywane emocje, niepokojące zachowania itp.).

### **Przebieg zajęć:**

1. **Powitanie uczestników.**
2. **Wyjaśnienie uczestnikom celu zajęć, ich przebiegu i czasu trwania.**
3. **Ćwiczenie „Łańcuszek imion”** - Prowadzący proponuje zabawę, która ma na celu lepsze poznanie się. Każda osoba ma podać swoje imię oraz jakąś cechę swojego charakteru (określenie siebie), która zaczyna się na taką samą literę, jak pierwsza litera imienia (np. Ania – ambitna, Eryk – energiczny). Następna osoba ma powtórzyć imię i cechę swojego poprzednika oraz dodać swoje imię i swoje określenie (w ten sposób powstaje łańcuch imion i cech wszystkich uczniów).  
*Jest to zabawa integracyjna, ale również dobrze ćwiczy pamięć. Ważne, aby prowadzący wzmacniał w niej zwłaszcza tych uczniów, którzy będą mieli jakieś problemy z powtórzeniem wszystkich imion i cech.*
4. **Ustalenie/przypomnienie zasad panujących w grupie na danych zajęciach:**
  - **ćwiczenie „Moje oczekiwania i obawy”** - Prowadzący zawiesza na ścianie dwa arkusze papieru, na których widnieją początki zdań:  
„Chciałbym/Chciałabym, abyśmy w tej grupie/na tych zajęciach.....”  
„Najgorsza rzecz, jaka mogłaby mnie spotkać w czasie tych zajęć, to....”  
(lub „Na tych zajęciach najbardziej obawiam się, że...”).  
Każdy z uczniów dostaje samoprzylepne karteczki, na których ma dopisać końcówki powyższych zdań i przykleić je na dużej kartce. Osoba prowadząca zajęcia również bierze udział w tym ćwiczeniu.  
*Przy grupie słabo zintegrowanej, przejawiającej duży poziom lęku, oporu, można przeprowadzić to ćwiczenie anonimowo – uczniowie zapisują dalszy ciąg zdań na karteczkach, następnie wrzucają je do torebki. Prowadzący odczytuje kolejno wylosowane zdania i zapisuje je na dużym arkuszu.*  
Podsumowanie i omówienie wyników ćwiczenia. Warto spróbować pogrupować otrzymane rezultaty pracy uczniów i podkreślić, jak ważne przy ustalaniu zasad pracy w grupie jest wzięcie pod uwagę zarówno oczekiwań jej uczestników (bo grupa ma sprzyjać ich realizacji), jak również obaw jej poszczególnych członków (gdy znamy obawy, wiemy co zrobić, aby poczuć się bezpieczniej).



- **zawarcie kontraktu grupowego** - na podstawie arkuszy z poprzedniego ćwiczenia uczniowie wspólnie z prowadzącym ustalają normy i zasady, które będą obowiązywały na zajęciach (należy je zapisać wyraźnie na dużym arkuszu papieru). Na zakończenie każdy (włącznie z prowadzącym) proszony jest o potwierdzenie przyjęcia zawartego kontraktu poprzez złożenie własnoręcznego podpisu pod listą zasad.

*Wskazówka dla prowadzącego.*

*Ważne, aby w kontrakcie znalazły się takie zasady, które:*

- zwiększą poczucie bezpieczeństwa w grupie (np. „nie oceniamy się”, „nie wyśmiewamy”, „zachowujemy dyskrecję”, itp.)
- dadzą możliwość indywidualnego wpływu na to, co się dzieje w grupie (np. „Każdy ma prawo wyrazić własne zdanie”)
- zapewnią dobrowolną aktywność („Nie zmuszamy nikogo do wypowiedzi”, „Mam prawo odmówić udziału w jakimś ćwiczeniu”)
- określą dogodne warunki do wspólnej pracy („Zaczynamy punktualnie”, „Mówimy po kolei”, „Nie przerywamy sobie”, „Wylączamy telefony komórkowe”).

5. Ustalenie przez młodzież sposobu, w jaki zajęcia będą się zaczynały i kończyły (np. okrzyk grupowy, przesłanie iskierki, przybicie sobie piątki).

Rundka, polegająca na dokończeniu zdania:

*Najmilszą rzeczą, jaka przytrafiła mi się w tym tygodniu było .....*

*Najsmutniejszą rzeczą, jaka przytrafiła mi się w tym tygodniu było .....*

6. **Przeczytanie listy obecności.**

Pytanie - „*Co łączy osoby, które zostały wyczytane?*”

7. **Napisanie lub przyczepienie na tablicy wyrazu „grupa”.** Dyskusja.

8. **Pytanie dla całego zespołu:** „*Czy ważne jest, aby osoby z tej samej grupy lubiły się?*” – dyskusja.

9. **Dyskusja na temat znaczenia słowa „współpraca”.**

10. **Ćwiczenie „Skrzynia pamięci”.** Prowadzący dzieli grupę na zespoły. Każdy zespół otrzymuje jedno pudełko, kilka kolorowych pism, nożyczki, mazaki, kartki, itp. Zadaniem uczniów jest wyobrazić sobie, że pudełko jest skrzynią, która zostanie zakopana i odkopana dopiero za 100 lat. Mają w niej umieścić 10 zdjęć/obrazków/rysunków/haseł, które odzwierciedlają życie współcześnie żyjących ludzi. Prowadzący informuje, że rzeczy te zostaną umieszczone w skrzyni, aby ludzie, którzy je otworzą za 100 lat dowiedzieli się, jak żyliśmy. Następnie zespoły kolejno prezentują swoje prace.

Dyskusja: Prowadzący proponuje uczniom, aby w tych samych grupach, w których byli w tym ćwiczeniu, porozmawiali o tym, jak układała się ich współpraca podczas tworzenia „Skrzyni czasu”.

Pytania pomocnicze:

- W jaki sposób zdecydowaliście się na wybór danych przedmiotów/zdjęć?
- Czy był ktoś, kto rozdzielał zadania?
- Kto był pomysłodawcą/liderem?
- Czy były osoby, które tylko patrzyły, nie brały czynnego udziału w ćwiczeniu?
- Czy były wśród Was takie osoby, które przeszkadzały w budowie skrzyni?
- Czy wszyscy zgadzają się z dokonany wybór?

- Jakich zasad przestrzegaliście podczas Waszej pracy?
  - Co pomogło Wam wykonać to zadanie – jakie czynności, słowa, zasady?
  - Jakie są zasady dobrej komunikacji i współpracy w grupie?
- Prowadzący spisuje na dużym arkuszu wszystkie pomysły uczniów dotyczące zasad dobrej współpracy.

11. **Ćwiczenie „Sensacyjna wiadomość”.** Uczestnicy dzielą się na trzyosobowe grupy, które tworzą zespół redakcyjny. Każdy zespół otrzymuje dwie strony z gazety. Dwie osoby obejmują się i stają boso na jednej z nich. Są oni „sensacją tygodnia”. Trzecia osoba jest reporterem i ma za zadanie rozkładać przed dwójką swoich kolegów drugą stronę z gazety, na którą mają przejść. Następnie podnosi pierwszą stronę i ponownie kładzie przed swoją drużyną, która dzięki temu posuwa się do przodu. W ten sposób „sensacja tygodnia” dociera do redakcji. Każda drużyna stara się dotrzeć do redakcji jak najszybciej nie niszcząc gazety. Na zakończenie ćwiczenia prowadzący zadaje grupie pytania:
- Czy udało się wam wykonać zadanie?
  - Od czego to zależało?
  - Jak mi się układała współpraca z grupą?
12. **Zabawa „Posąg grupy”.** Uczestnicy tworzą dowolną figurę, która odwzorowuje ich związki w grupie. Następnie pod kierownictwem prowadzącego opisują swoje uczucia związane z zajmowanym miejscem w posągu.
13. **Podsumowanie w formie „rundki”.**

## ZNAM SWOJE UCZUCIA I POTRAFIE JE WYRAŻAĆ (2 godziny)

**Formy pracy:** zajęcia grupowe.

### **Cele:**

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i rozróżniania emocji.
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami i sytuacjami nowymi/trudnymi.
- Rozwijanie słownictwa określającego różne stany emocjonalne.
- Poznanie i lepsza świadomość swoich uczuć.
- Lepsze komunikowanie swoich stanów emocjonalnych – z uwzględnieniem emocji towarzyszących uczniom w trakcie pandemii, zdalnego nauczania itp.
- Poprawa komunikacji z innymi poprzez wyrażanie swoich uczuć.
- Obserwacja uczniów (relacje interpersonalne, aktywność w zajęciach, okazywane emocje, niepokojące zachowania itp.).

### **Przebieg zajęć:**

1. **Powitanie uczestników.** Przypomnienie zasad porządkowych.
2. **Przedstawienie tematyki zajęć.**
3. **Rundka początkowa.** Dokończ zdanie: „*Dzisiaj czuję się ....*”.
4. **Wyjaśnienie uczniom pojęcia „uczucia”.**
5. **Ćwiczenie „Nasza lista uczuć”.** Prowadzący prosi uczniów o podanie nazw wszystkich uczuć, które znają. Zostają one zapisane na papierze/tablicy i ponumerowane. Warto zachęcić uczniów do wymyślenia jak największej liczby uczuć, mogą być również emocje zbliżone do siebie, np. lęk i niepokój.  
Po spisaniu wszystkich pomysłów lista zostaje omówiona pod kątem ilości emocji przyjemnych i nieprzyjemnych, łatwych do wyrażania i trudnych, uczuć przeżywanych często i rzadko.  
Ćwiczenie można również zakończyć pytaniem dotyczącym istoty emocji:  
„Do czego służą nam uczucia? Czy są nam do czegoś potrzebne?”  
Warto, aby w rozmowie pojawiły się różne funkcje uczuć (np. uczucia pełnią rolę informacyjną, bo wskazują, co jest dobre, a co nam zagraża; chronią np. przed niebezpieczeństwem, sprzyjają nawiązywaniu bliskich relacji, są komunikatem o nas samych, etc.).
6. **Scenki w parach „Co to za uczucie ?”.** Uczestnicy dobierają się w pary, w których każda losuje po dwa losy z wcześniej przygotowanymi numerami. Wylosowany numer oznacza nazwę uczucia ze stworzonej w poprzednim ćwiczeniu listy. Każda para przygotowuje scenkę na temat wylosowanego uczucia, którą następnie prezentuje grupie. Zadaniem grupy jest odgadnąć, o jakim uczuciu mówi dana osoba.  
*Wskazówka dla prowadzącego.*  
*Należy powiedzieć uczniom, aby tworząc scenkę zwrócili uwagę na:*
  - *po czym można poznać, że ktoś przeżywa to uczucie?*  
*np. kiedy przeżywam to uczucie zaciskam pięści, uśmiecham się, z oczu płyną mi łzy;*
  - *co się dzieje z Twoim ciałem, gdy przeżywasz to uczucie?*

*np. serce szybciej bije, pocę się, ściska mnie w żołądku;*

- *jak się zachowujesz pod wpływem tego uczucia?*

*np. krzyczę, tupię nogami, rzucam przedmiotami, skaczę;*

- *jak sobie można poradzić z tym uczuciem, gdy jest ono dla nas nieprzyjemne?*

*np. porozmawiać z kimś, przytulić się do kogoś, zjeść coś słodkiego.*

Rozmowa na temat ćwiczenia: Czy trudno było mówić o uczuciach? O których było łatwo mówić, a o których trudno i dlaczego? Czy były problemy ze zgadnięciem nazwy emocji i z czym związane były te trudności (np. w taki sam sposób reaguję na dwie różne emocje)?

7. Prowadzący prosi chętnych uczniów o wyrażenie w formie ustnej lub w formie dramy emocji towarzyszących im w trakcie pandemii, odizolowania/kwarantanny, zdalnego nauczania itp. Dyskusja na temat podobieństwa i różnic w przeżywaniu sytuacji, którym poddane jest aktualnie całe społeczeństwo.
8. **Zadanie „Wiem co przeżywasz”.** Prowadzący rozdaje kartki ze zdjęciami osób, wyrażających różne emocje. Zadaniem grupy jest odgadnięcie, jaką emocję przeżywa osoba na zdjęciu.  
Ćwiczenie może być wprowadzeniem do rozmowy na temat rozbieżności w postrzeganiu emocji, ich możliwych przyczyn i skutków, jakie może nieść niewłaściwe odczytanie emocji drugiej osoby.
9. **Ćwiczenie ruchowe „Wygląda jakby był ...”** (podniesienie energii grupy).  
Osoba prowadząca opowiada krótko o tym, że emocje można często rozpoznać po tym, co się dzieje z ciałem osoby je przeżywającej, np. człowiek smutny trzyma głowę nisko, patrzy w podłogę, jest zgarbiony, etc. Zachęca uczniów do wstania i poruszania się w sposób wyrażający różne emocje. Po usłyszeniu nazwy danej emocji, uczniowie mają poruszać się jak osoba ją przeżywająca.  
„Chodzimy jak osoby zmęczone/smutne/wesołe/zezłoszczone/wściekłe/wystraszone...etc.”
10. **Dyskusja na temat „Moja maska na uczucia”** Zachęcenie uczniów do rozmowy na temat: Dlaczego ludzie ukrywają swoje prawdziwe uczucia?  
Prowadzący mówi, że ukrywanie prawdziwych emocji podobne jest do nakładania maski w postaci innego uczucia lub zachowania. Pytanie do uczniów: „W jakich sytuacjach zdarza Wam się zakładać maski czy zachowywać się obronnie?”. Wszystkie pomysły uczniów należy spisać na tablicy (lub dużym arkuszu papieru).  
Przykład: zakładam maskę, gdy: ktoś mnie wyśmiewa; gdy zapomnę o czymś ważnym; nie jestem czegoś pewien; chcę się zaprezentować przed kimś; obawiam się okazania swoich prawdziwych uczuć, bo może mnie spotkać niezrozumienie; chcę pokazać, że jestem silny, etc.  
*Warto zachęcić uczniów do opowiedzenia o sytuacjach, w których zdarzyło im się „założyć maskę”. Przy tym dobrze jest zaznaczyć, że ukrywanie swoich uczuć zdarza się wielu ludziom, że nie świadczy to o nas źle, że mamy możliwość zmiany swojego zachowania, etc. Zdarza się, że uczestnicy zajęć mają trudność z nazywaniem czy przypomnieniem sobie uczuć, których doznawali. Należy wtedy powiedzieć, że również niektóre zachowania mogą być „maską”, np. gdy czuję do kogoś złość, zamiast o tym powiedzieć milczę w stosunku do tej osoby. Inne przykłady zachowań, które mogą świadczyć o ukrywaniu prawdziwych odczuć: śmiech, nadmierna gadatliwość, obwinianie kogoś, błaznowanie, buntowanie się, przeklinanie, podlizywanie się, unikanie kontaktów, udawanie, że jest się zajęтым, przejawianie aspołecznych zachowań, picie alkoholu itp. Prowadzący może również*

*zapytać uczniów, co można pomyśleć o osobie, która tak się zachowuje lub nie mówi prawdy o sobie?.*

*Ćwiczenie to jest przydatne w pracy szczególnie z tymi uczniami, którzy przejawiają różne trudności szkolne. Mogą one stanowić właśnie formę „maski”. Poza tym uczniowie, którzy mają gorsze wyniki w nauce lub inne trudności w przyswajaniu wiedzy, często czują się gorsi od innych, mało wartościowi czy nawet głupi. Jednocześnie mają ogromny opór przed powiedzeniem o swoich przeżyciach. Często więc przejawiają postawę lekceważącą w stosunku do nauki szkolnej, nauczycieli, rodziców, buntują się, popadają w uzależnienia lub inne destrukcje. Pokazanie w bezpiecznych warunkach przyczyn tego rodzaju zachowań oraz możliwości ich zmiany wydaje się być ważnym elementem na drodze budowania poczucia własnej wartości i właściwego obrazu siebie.*

## **11. Mini wykład na temat „Komunikat JA”.**

*Wskazówki dla prowadzącego.*

*„Komunikat JA” - gdy zachowanie drugiej osoby jest dla nas niemożliwe do zaakceptowania, porozumiewanie się jest trudne. Najczęściej przeżywamy wówczas szereg nieprzyjemnych, silnych emocji i wyrażamy je w sposób, który może być agresywny (np. wyzywamy kogoś, krzyczymy, uderzamy, obrażamy kogoś, itp.). Odpowiedzią na takie zachowanie jest zazwyczaj atak i odparcie zarzutów, co powoduje pogłębienie konfliktu i trudności z jego rozwiązaniem.*

*„Komunikat JA” pomaga radzić sobie z własnymi uczuciami w takich sytuacjach. Polega on na tym, aby otwarcie i we własnym imieniu poinformować drugą osobę, dlaczego dane zachowanie stanowi dla nas problem, jak odbieramy tę sytuację oraz jakie uczucia ona w nas wzbudza. Używając „komunikatu JA” bierzemy na siebie odpowiedzialność za nasze uczucia, informujemy o nich wprost, pozostawiając drugiej osobie decyzję co do zmiany zachowania. Stosowanie „komunikatu ja” jest jedną z głównych technik asertywnych.*

*Pełny „komunikat JA” zawiera:*

*Informację o moich uczuciach, jakie dana sytuacja wywołała we mnie „CZUJĘ...” (np. złości mnie...)*

*Wskazanie zachowania lub sytuacji, która jest problemem „KIEDY...” (gdy na mnie krzyczysz)*

*Wyjaśnienie, dlaczego to stanowi dla mnie problem „PONIEWAŻ...” (ponieważ trudno mi jest się wtedy skupić na rozmowie z Tobą).*

## **12. „Komunikat TY...” – odegranie scenki.**

*Osoba prowadząca prosi dwóch ochotników o odegranie scenki (tekst scenki uczniowie otrzymują napisany na kartkach).*

*Przykładowa scenka:*

*Justyna jest młodszą koleżanką Ani. Dziewczyny chodzą razem na kółko przyrodnicze. Na jednym z nich nauczyciel poprosił o wykonanie plakatu dotyczącego ochrony środowiska. Justyna: „Ania... czy mogłabyś mi pomóc w wymyśleniu hasła? Nie mam żadnych pomysłów.”*

*Ania: „Spadaj!!! Nie widzisz, że jestem zajęta!?!Zostało nam mało czasu!!! Nie trzeba było się zapisywać na to kółko skoro nie potrafisz poradzić sobie z tak głupim zadaniem!!!”*

*Prowadzący wskazuje, że zachowanie Ani jest typowym przykładem komunikatów TY, które często słyszymy w podobnych sytuacjach.*

*Pytania do dyskusji:*

- Co w tej sytuacji mogła poczuć Justyna?
- Co czuła Ania?
- Czy zachowanie Ani pomogło rozwiązać tę sytuację?.

13. **„Komunikat JA...”** - odegranie scenki.

W tym ćwiczeniu uczniowie mają odegrać scenkę dotyczącą komunikatu JA.

*Przykładowa scenka:*

*Justyna jest młodszą koleżanką Ani. Dziewczyny chodzą razem na kółko przyrodnicze. Na jednym z nich nauczyciel poprosił o wykonanie plakatu dotyczącego ochrony środowiska.*

*Justyna: „Ania... czy mogłabyś mi pomóc w wymyśleniu hasła? Nie mam żadnych pomysłów.”*

*Ania: „Justyna, denerwuje mnie to, gdy prosisz mnie o pomoc kiedy jestem bardzo zajęta, przeszkadza mi to, nie mogę się skupić nad swoją pracą. Jak uda mi się wymyślić hasło na swój plakat wtedy postaram Ci się pomóc”.*

Prowadzący informuje, że w tej scenie użyto komunikatu JA, który pozwala innej osobie dowiedzieć się, co czujesz, dlaczego tak się czujesz oraz czego oczekujesz od tej osoby.

14. **Praca indywidualna** - prowadzący rozdaje karty pracy. Zadaniem uczniów jest:

- Odszukać komunikaty typu „JA”.
- Do opisanych sytuacji utworzyć komunikaty typu „JA”.

Uczniowie prezentują swoje odpowiedzi. Omówienie ćwiczenia.

15. **Zakończenie spotkania.** Uczniowie w formie rundki kończą zdanie „Z dzisiejszych zajęć zapamiętam....”.

## ZAŁĄCZNIK

**Wśród poniższych zdań odszukaj komunikaty typu „JA”.**

1. *Nie lubię, kiedy się spóźniasz na umówione spotkanie.*
2. *Znowu brzydko się ubrałaś.*
3. *Przestań się użalać nad sobą i weź się do roboty.*
4. *Oczekuję, że coś z tym zrobisz i powiadomisz mnie o swojej decyzji.*
5. *Przeszkadza mi to, że rozmawiasz.*
6. *Nie lubię czekać na kogoś, zdenerwowałam się czekając na ciebie.*
7. *Jesteś wyjątkowo nieodpowiedzialna, spóźniłaś się trzy kwadranse.*
8. *Nie chcę, abyś źle mówił o koledze.*
9. *Takiego nieodpowiedzialnego ucznia to ze świecą szukać.*
10. *To Twoja wina, przez ciebie nie zdążyłam zrobić pracy na czas.*
11. *Starasz się wykręcić od swoich obowiązków.*
12. *Jesteś leniwy, wciąż odkładasz wszystko na później.*
13. *Musisz lepiej planować swoje zajęcia w ciągu dnia, wówczas ze wszystkim zdążysz na czas.*
14. *Przestań wtrącać się w nie swoje sprawy.*
15. *Denerwują mnie te śmiechy, nie lubię takich sytuacji.*
16. *To żenujące, co zrobiłeś. Czy naprawdę nie wiesz, jak należało się zachować? Dlaczego wciąż zapominasz o moich wskazówkach? Ile razy mam Ci powtarzać? Czy to jest takie trudne?.*
17. *Nie mogę skupić się w takim bałaganie.*
18. *Nie jesteś dobry z zadań, ale nie martw się.*
19. *Jest mi przykro, gdy zapominasz o naszej umowie.*
20. *Jesteś najlepszy. Jestem pewna, że dasz sobie z tym radę.*
21. *Zachowujesz się jak przedszkolak. Ty nigdy nic dobrego nie zrobiłeś.*
22. *Nie rozumiem dlaczego nie chcesz pojechać z nami do cioci.*
23. *Nie pozwalam, abyś na mnie krzyczał.*

## ZAŁĄCZNIK

*Utwórz do opisanych sytuacji komunikaty typu „JA”.*

1. *Kolega nie zwraca pożyczonej książki.*
2. *Kolega po raz kolejny spóźnia się na omówione spotkanie.*
3. *Koleżanka przeszkadza Ci w trakcie lekcji.*
4. *Siostra zrobiła bałagan w Twoim pokoju.*
5. *Kolega mówi do Ciebie po przewisku, którego nie lubisz.*
6. *Koleżanka zdradza Twoje sekrety.*
7. *Koleżanka nie dotrzymuje obietnicy.*
8. *Koleżanka krytykuje Twój ubiór.*
9. *Kolega krzyczy na Ciebie.*
10. *Kolega nie oddaje pożyczonej książki.*
11. *Kolega zniszczył Twoje rzeczy.*
12. *Koleżanka przeszkadza Ci w nauce.*
13. *Koleżanka bez pozwolenia bierze Twoje rzeczy.*



## JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM (2 godziny)

**Formy pracy:** zajęcia grupowe.

### **Cele:**

- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach z uwzględnieniem sytuacji związanej z pandemią.
- Wyposażenie uczniów w umiejętność rozpoznawania oznak stresu.
- Poznanie różnych technik antystresowych.
- Rozumienie konieczności przeciwstawiania się niekorzystnym wpływom różnych osób i sytuacji.
- Wzmocnienie emocjonalnego obszaru rozwoju uczniów.
- Wyposażenie uczniów w wiedzę dotyczącą pozyskiwania pomocy w sytuacjach długotrwałego stresu.
- Obserwacja uczniów (relacje interpersonalne, aktywność w zajęciach, okazywane emocje, niepokojące zachowania itp.).

### **Przebieg zajęć:**

1. **Powitanie uczestników i przypomnienie zasad porządkowych.**
2. **Przedstawienie tematyki zajęć.** Wychowawca omawia różne sytuacje trudne (w tym sytuację związaną z pandemią) Zwraca uwagę na fakt, iż każdy człowiek, indywidualnie do swoich predyspozycji reaguje na sytuacje nowe/trudne.
3. **Rundka:** „*W tym tygodniu zdenerwowało mnie...*”.
4. **Prowadzący prosi o wykonanie ćwiczenia przez grupę.** Każdy uczestnik unosi w górę jedną rękę i przez 5 minut maksymalnie zaciska pięść i napina mięśnie, ćwiczenie przerywamy jeśli zaczyna drżeć ręka. Ćwiczenie to pokazuje reakcję organizmu na długotrwałe obciążenie bodźcem.
5. **Wizualizacja „Lew”** – prowadzący opowiada historyjkę o lwie, uczniowie zamykają oczy. Uczniowie opowiadają o swoich reakcjach. Wniosek: „Nasze myśli tworzą naszą rzeczywistość”.  
Historyjka o lwie.  
„Wyobraź sobie, że budzisz się rano i zauważasz, że w twoim pokoju siedzi wielki lew, z otwartą paszczą i wielkimi kłami, gotowy do skoku. Co czujesz?”  
*Tutaj czas na krótkie sygnały od uczestników w odpowiedzi na pytania. Na ogół uczestnicy mówią o strachu, choć mogą też czasem wymienić inne emocje, np. „zdziwienie” itd. Jednak na ogół istnieje zgoda na to, że gdyby rzeczywiście tak było, to większość ludzi byłaby w panice.*  
Kontynuując historyjkę prowadzący mówi:  
„A teraz wyobraź sobie, że orientujesz się, że ten rzekomy lew to tylko wypchany, martwy rekwizyt. Co czujesz po stwierdzeniu tego faktu?”  
*Znowu czas na odpowiedzi.*  
Prowadzący kontynuuje:  
„A więc emocje zmieniły się radykalnie. Tymczasem w rzeczywistości nic się nie zmieniło: lew od początku był tylko rekwizytem. Zmieniło się tylko nasze myślenie o tym, co

widzimy. A więc nasze emocje zależą nie tyle od sytuacji, co raczej od tego, co o tej sytuacji myślimy. Zatem tak długo, jak myślimy o sytuacji jako zagrażającej – odczuwamy lęk, gdy myślimy, że coś nas ogranicza – złość itd. Nasze myślenie może się jednak zmienić – bądź to na skutek dopływu nowych informacji (wyjaśnień), bądź też dzięki umiejętności poradzenia sobie z zagrożeniem czy pokonania przeszkody. Rzecz ma się podobnie jak z uczniem, który po przygotowaniu się do klasówki mniej się jej boi, albo z kimś, kto umie poradzić sobie z usterką jakiegoś urządzenia – i nie musi się już dalej złościć ani niepokoić”.

6. **Uczestnicy sporządzają wspólną mapę skojarzeń do hasła „stres”.** Jedna osoba zapisuje na arkuszu papieru odpowiedzi.

Przykładowe skojarzenia:

- napięcie,
- negatywne emocje,
- złe odczucia,
- złość,
- przykre doznania,
- silne przeżycia,
- nerwowa reakcja,
- brak zdolności logicznego myślenia,
- zaburzenie emocji,
- silne uleganie emocjom itp.

Omówienie udzielonych odpowiedzi.

7. **Mini wykład. Prowadzący podaje definicje stresu i jego etapy.**

Słownik języka polskiego podaje „stres – jest to stan mobilizacji sił organizmu będący reakcją na negatywne bodźce fizyczne i psychiczne, mogący doprowadzić do zaburzeń czynnościowych a nawet do schorzeń organicznych”.

Etapy stresu:

etap alarmu – w sytuacji zagrożenia – adrenalina, mobilizacja sił (krótkotrwałe pomaga w sytuacjach ekstremalnych),

etap obrony - walka lub ucieczka, maskujemy uczucia, tłumimy emocje, używki,

etap rezygnacji – poddajemy się, konsekwencje zdrowotne, choroby, nerwice.

8. **Ćwiczenie grupowe „Oznaki stresu”.**

Prowadzący dzieli grupę na 3 zespoły, każdy zespół tworzy listę oznak stresu jakie widoczne są u człowieka. Następnie wywiesza swoją listę w widocznym miejscu i podkreśla na czerwono objawy fizjologiczne, na zielono emocje, na żółto zachowania, na niebiesko sprawność myślenia.

OBJAWY FIZJOLOGICZNE: pocenie się, drżenie rąk i nóg.

SPRAWNOŚĆ MYŚLENIA: luki w pamięci, obsesyjne trzymanie się jednej myśli, trudności w koncentracji, zapominanie.

EMOCJE: lęk, nerwowość, złość, depresja, zamykanie się w sobie.

ZACHOWANIE: agresja, nerwowy śmiech, tiki nerwowe.

9. **Przyczyny stresu.**

Uczestnicy tworzą listę różnorodnych przyczyn wywołujących w nas negatywne emocje. Uczniowie w trzech grupach przygotowują odpowiedzi, następnie prezentują je przed grupą. Jedna osoba zapisuje na arkuszu papieru przykłady np.:

- niepowodzenia w pracy/szkole,

- problemy ze zdrowiem,
- brak pracy,
- problemy materialne,
- przepracowanie i przemęczenie,
- kłótnia z kolegą,
- przyjmowanie zbyt dużej liczby obowiązków itp.,
- przeciążenie nauką,
- monotonia życia, rutyna,
- sprawdziany, egzaminy,
- wizyta u dentysty,
- kłótnia z rodzicami,
- rozwód rodziców itp.

Po prezentacji i dyskusji, prowadzący podsumowuje otrzymane wyniki pracy i omawia obszary i przyczyny, które mają wpływ na powstanie sytuacji stresowych.

10. **Sytuacje stresowe:** uczniowie piszą na formularzach w tabeli jakie drobne sytuacje stresowe przeżyli ostatnio, jakie ważne wydarzenia w ich życiu mogą wywołać stres (w ciągu następnych 6 miesięcy).

Co mnie ostatnio zestresowało:	Jakie ważne dla mnie wydarzenia w moim życiu mogą spowodować stres (w ciągu następnych 6 miesięcy):

Wspólne omówienie: podobne sytuacje.

### 11. Jak sobie radzę ze stresem?

Uczestnicy zajęć mają za zadanie wypełnienie tabeli o indywidualnych sposobach radzenia sobie ze stresem.

Wśród poniższych prostokątów wybierz i zaznacz X typowe dla Ciebie sposoby radzenia sobie ze stresem. W wolnym polu wpisz – jeżeli masz – swój sposób (w tabeli).

Chodzę na długie spacerzy	
Słucham muzyki	
Gram na instrumencie muzycznym	
Jem zdrową żywność	
Chodzę na koncerty, imprezy	
Maluję lub rysuję	
Uprawiam gry zespołowe	
Pracuję na działce	
Spotykam się z przyjaciółmi	
Poświęcam czas na hobby	
Medytuję	

Czytam książki	
Jeżdżę na rowerze	
Ćwiczę na siłowni	
Praktykuję jogę	
Hoduję w domu zwierzątko	
Inne:	

Wspólne omówienie.

12. **Metody radzenia sobie ze stresem** (także w sytuacjach nowych np. związanych z pandemią).

Wywieszenie planszy przedstawiającej przykładowe metody radzenia sobie ze stresem:

- pozytywne myślenie,
- obrócenie trudnej sytuacji w żart,
- rozmowa z bliską osobą,
- ćwiczenia fizyczne,
- ćwiczenia relaksacyjne.

Głośno odczytujemy informacje z planszy i zapewniamy, że omówimy i doświadczymy każdą metodę.

**Metoda I - POZYTYWNE MYŚLENIE**

- „Jes-tem su-per”  
Ćwiczenie podnoszące poziom pozytywnej energii w sobie.  
Stań prosto, kolana lekko zgięte. Pochyl się, a następnie dotknij dłońmi podłogi. Potem wyprostowując się powoli, daj sobie klapsa w uda, po czym uderz się w piersi. Unosząc ręce nad głowę zawołaj: JES-TEM SU-PER. Wołaj, energicznie klaszcząc. Ćwiczenie powtórz trzy lub cztery razy, za każdym razem wykonując je coraz szybciej.
- Licz swoje zalety.  
Pomyśl o swoich siedmiu pozytywnych cechach. Zapisz je na kartce. Następnie przekształć je w zaklęcia, pamiętając, aby miały one formę czasu teraźniejszego, np. „Jestem silny i spokojny”.  
„Jestem pełen energii i osiągam cele”.  
„W każdej trudnej sytuacji ufam w swoje siły wewnętrzne”.  
Każdy z uczestników głośno i z głębokim przekonaniem wypowiada swoje zaklęcia.

**Metoda II - OBRACANIE TRUDNYCH SYTUACJI W ŻART**

- „Ale jaja”. Uczestnicy do podanych poniżej problematycznych sytuacji tworzą humorystyczne zakończenia:  
„Dowiadujesz się od koleżanki, że twoje dobre przyjaciółki opowiadają o tobie różne nieprzyjemne plotki”.  
„Stoisz na dworcu kolejowym i czekasz na pociąg. Nagle słyszysz, że pociąg spóźni się o 1 godzinę. Nie zdążysz na umówione spotkanie. Jesteś wściekły”.

**Metoda III - ROZMOWA Z BLISKĄ OSOBĄ**

- Poczuj energię przyjaciela.  
Uczestnicy dobierają się parami. Dziela się na osobę A i B. Kolejno, począwszy od osoby A, rozmawiają po trzy minuty na temat: „Najbardziej w życiu bałem się...”  
Omówienie ćwiczenia na forum - co nowego odkryłem u siebie podczas tego ćwiczenia?

#### **Metoda IV - ĆWICZENIA FIZYCZNE**

- W sadzie.  
Stań na palcach lewej, a następnie prawej stopy i unosząc ręce wyobraź sobie, że zbierasz jabłka z drzewa.

#### **Metoda V - ĆWICZENIA RELAKSACYJNE**

- Relaksacja:  
uczniowie rysują dom obiema rękami jednocześnie (forma relaksacji),  
wizualizacja.

„Zamknij oczy i głęboko się odpręż. Przenieś się myślą do znanego ci pomieszczenia, na przykład do sypialni lub salonu. Przypomnij sobie znane ci szczegóły, takie jak kolor dywanu, ustawienie mebli, blaski i cienie. Oczyma wyobraźni zobacz siebie, jak spacerujesz po pokoju, siedzisz w wygodnym fotelu lub leżysz na kanapie. Następnie przywołaj z pamięci przyjemne wydarzenia sprzed kilku dni; najlepiej takie, które były źródłem miłych doznań fizycznych, jak na przykład jedzenie smacznego posiłku, otrzymanie dobrej wiadomości, pływanie w chłodnej wodzie. Przypomnij sobie tę scenę jak najdokładniej i ponownie przeżywaj tamte uroczne chwile. Teraz z kolei wyobraź sobie, że przebywasz w jakiejś sielankowej miejscowości na łonie natury; leżysz na miękkiej zielonej trawie nad brzegiem orzeźwiającego strumienia albo wędrujesz przez piękny, bujny las. Może to być miejsce, w którym naprawdę byłeś, lub też stworzone w wyobraźni, idealne otoczenie, w którym pragnąłbyś się znaleźć. Zadbaj o szczegóły; stwórz je zgodnie ze swym pragnieniem.”

Uczniowie omawiają swoje odczucia.

#### **13. Omówienie możliwości skorzystania z pomocy w sytuacji, kiedy samodzielne sposoby radzenia sobie ze stresem nie pomagają. Np.:**

- rozmowa z rodzicem, wychowawcą/nauczycielem, psychologiem/pedagogiem szkolnym,
- rozmowa z psychologiem w poradni psychologiczno-pedagogicznej,
- telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111,
- kontakt z Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej.

#### **14. Zakończenie zajęć rundką „Otwarty krąg”.**

Uczestnicy siadają w kręgu, każdy ma dokończyć zdanie: „Chciałbym powiedzieć wam na pożegnanie, że...”

**ZADBANIE O SWÓJ DOBROSTAN PSYCHICZNY Z WYKORZYSTANIEM  
TECHNIK UWAGAŃCOWYCH**  
**(3 godziny)**

**Formy pracy:** zajęcia grupowe.

**Cele:**

- Kształtowanie umiejętności doświadczania świadomości bieżącej chwili.
- Rozwijanie zdolności koncentrowania się i utrzymywania skupienia uwagi na jednej czynności np. oddychaniu, chodzeniu.
- Ćwiczenie stabilności i elastyczności uwagi.
- Precyzowanie stanów rozproszenia uwagi.
- Zaznajomienie się z własnym ciałem i odczuciami z niego płynącymi.
- Poznanie sposobów, technik oddechowych.
- Dostrzeganie zmian w rytmie oddechowym.
- Obserwacja uczniów (relacje interpersonalne, aktywność w zajęciach, okazywane emocje, niepokojące zachowania itp.).

**Przebieg zajęć:**

1. **Powitanie uczestników.** Przypomnienie zasad porządkowych.

2. **Przedstawienie tematyki zajęć. Wprowadzenie do tematu.**

Nauczanie zdalne i wiele godzin spędzanych przed ekranem komputera, brak możliwości budowania naturalnych relacji rówieśniczych, niepewność co do właściwego przygotowania egzaminów/matur, ekspozycja na stres, poczucie zagrożenia, lęk, wycofanie, zniechęcenie, obniżony nastrój – tego obecnie doświadczają ogromna grupa dzieci i nastolatków. Zadbanie o swój dobrostan psychiczny, z wykorzystaniem technik uważnościowych jest jednym ze sposobów na poszukiwanie w sobie spokoju, na wybrzmienie trudnych emocji i drażących myśli. Praktyki powinny odbywać się w atmosferze akceptacji, bez oceniania, z otwartością na przyjęcie tego co przyjemne i tego, co uwiera. Praktyki uważnościowe pokazują, że można akceptować wydarzenia, uczucia i myśli bez ciągłego ich oceniania. Dzięki czemu można nauczyć się obserwować i doświadczać emocji bez konieczności ich natychmiastowej zmiany.

Definicja wg. Jona Kabat-Zinna:

*„Uważność oznacza zwracanie uwagi w szczególny sposób: celowo, w chwili obecnej i bez oceniania.”*

3. **Rundka początkowa:** każdy z uczestników stara się opisać swoje samopoczucie za pomocą określeń związanych z pogodą, np. *„Dzisiaj u mnie niebo jest zachmurzone z przelotnymi opadami...”*

4. **Ćwiczenie „Gong”.**

Do tego ćwiczenia jest potrzebny gong, dzwon lub inny instrument, który wydaje długi, stopniowo cichnący dźwięk.

Prowadzący:

*„Wysłuchaj się w ten dźwięk rejestrując jak się zmienia i cichnie. Skup uwagę na dźwięku i uświadom sobie, w którym momencie ten dźwięk przestaje być słyszalny. W trakcie słuchania możesz zamknąć oczy i otworzyć kiedy dźwięk ucichnie.”*

„Słuchanie gongu” sprawdza się jako ćwiczenie na rozpoczęcie zajęć. Uczestnicy przyzwyczajają się do dźwięku, po którym kończy się przerwa. Rozpoczęcie zajęć od skupienia i ciszy ułatwia dalszą pracę.

#### 5. Ćwiczenie „Uważne słuchanie”.

Kolejne ćwiczenie jest podobne do poprzedniego, ale nie potrzeba w tym przypadku żadnych instrumentów.

Prowadzący:

„Skup uwagę na pojawiających się w tej chwili dźwiękach. Niezależnie od tego czy znajdujesz się w głośnym czy cichym miejscu usłyszysz dźwięki, które się powtarzają lub jakiś dźwięk szczególnie zwróci uwagę, ocenisz je jako miłe lub nieprzyjemne. A może są neutralne. Postaraj się usłyszeć najcichszy dźwięk, najczęściej powtarzający się, najdziwniejszy... Obserwujemy, czy uwaga skupia się na jednym dźwięku czy na kilku jednocześnie, częściej na cichych czy na głośniejszych?”

Uczestnicy opowiadają o własnych obserwacjach. Można zapytać, które dźwięki były przyjemne lub nieprzyjemne i jakie odczucia pojawiają się przy tych dźwiękach? Co konkretnie jest przyjemnego w jakimś dźwięku? Uczestnicy mogą nie potrafić odpowiedzieć na te pytania. Warto jednak do takich pytań wracać i badać na czym polega przyjemny dźwięk? Chodzi o skojarzenie z czymś przyjemnym? Czy dźwięk jest przyjemny czy też uczucie, które pojawia się w czasie słuchania? (odróżnienie uczucia od odczucia).

#### 6. Ćwiczenie „Słoik z wodą”.

Prowadzący przygotowuje duży słoik wypełniony wodą. Wlewa do niego kilka kropli barwnika lub tuszu.

Prowadzący:

„Wpatrujcie się w wodę, obserwujcie w jaki sposób barwnik rozpuszcza się, przyglądajcie się powstającym kształtom. Może zaobserwujecie, że to co widzicie w wodzie powoduje u Was jakieś skojarzenia albo odczucia... Jeżeli odczucia to jakie? Zaciekawienie, znudzenie, uspokojenie...?”

Po chwili można wlać do wody większą ilość barwnika.

Dyskusja wokół pytań:

- Czy ilość barwnika wpłynęła na kształty, które się pojawiały?
- Czy więcej barwnika powoduje, że kształty są ciekawsze, jest ich więcej?
- Czy silniejsze bodźce wzbogacają przeżycia?
- Czy więcej znaczy lepiej?

#### 7. Praktyka „Uważne chodzenie”.

Prowadzący kieruje ćwiczeniem za pomocą instrukcji.

„Znajdź jakiś punkt w sali, idź do niego tak, żeby nie dotykać pozostałych osób. W połowie drogi zacznij zwalniać aż będziesz się poruszać jak w zwolnionym tempie. Uwaga jest skupiona na odczuciach fizycznych: wyczuwaniu stopami podłoża, odczuwaniu ruchu, odczuciu równowagi. Można zwolnić tak, żeby niemalże nie poruszać się. Jeśli to możliwe to opuść swobodnie ręce i ramiona. Wyprostuj plecy, ale bez napięcia. Możesz chodzić powoli i rozglądać się wokół tak jakbyś widział/a to miejsce po raz pierwszy. Może uda się odnaleźć coś czego nie widziało się wcześniej? Czy zamknięcie oczu zmieni coś w pojawiających się odczuciach? Czy np. można wyczuć przeszkody albo obecność innych osób z zamkniętymi oczami...?”

Jeżeli w trakcie tego ćwiczenia ktoś uświadomi sobie, że zamyślił się i „odpłynął” to zatrzymuje się i powtórnie skupia uwagę na odczuciach ciała, dźwiękach i otoczeniu.

Można sprawdzić, czy uda się zsynchronizować poruszanie się z własnym oddechem – dostosować tempo kroków do rytmu oddychania.

*Wskazówki dla prowadzącego.*

*Niezmiernie ważne jest w tym ćwiczeniu kierowanie uwagi uczniów poprzez stosowanie spokojnego tonu głosu, nawet nieco obniżonego. Należy mówić powoli, lecz bez nadmiernych pauz.*

## **8. Skupienie uwagi – wprowadzenie do tematu.**

Temat dotyczący skupienia uwagi można rozpocząć fragmentem filmu, który pokazuje w jaki sposób skupienie uwagi na jednym obiekcie może sprawiać, że nie dostrzegamy czegoś innego. Przykładem może być filmik, na którym widzimy koszykarzy podających do siebie piłkę. Należy policzyć ilość podań. W międzyczasie na boisku pojawia się ktoś przebrany za goryla. Większość osób, skupionych na liczeniu nie dostrzega „goryla”. Podobny eksperyment można znaleźć w filmie „Rusz głową” w odcinku „Skup się” na National Geographic Channel.

- Dlaczego nie zauważamy osoby w tle?
- W jakich innych sytuacjach można zaobserwować podobne zjawisko?

## **9. Ćwiczenie „Skupienie na dłoniach”.**

Ćwiczenie, które pokazuje na czym polega skupienie uwagi i jednocześnie trenują taką umiejętność.

Układamy ręce przed sobą – tak jakbyśmy chcieli chwycić piłkę. Odliczamy 3, 2, 1. Na 1 klaszczemy mocno 3 razy. Następnie układamy dłonie znowu jak do chwytu piłki, zamykamy oczy i skupiamy uwagę na odczuciach dłoni. Np. możemy odczuć mrowienie lub pieczenie dłoni – w której dłoni jest to odczuwalne wyraźniej? Która część dłoni jest odczuwalna najwyraźniej? Można pobawić się uwagą i świadomie skupić ją na jednej ręce a następnie na odczuciach w wybranym palcu albo nawet na samym koniuszku palca. Oczywiście z zamkniętymi oczami.

## **10. Zabawa „Grupowe liczenie”.**

Zabawa polega na głośnym liczeniu. Jedna osoba w grupie rozpoczyna liczenie, wymawia liczbę „1”, kolejna „2”, ktoś następny „3”, ale jeżeli dwie osoby odezwią się w tym samym momencie to przerywamy liczenie. Nie wolno liczyć w kolejności siedzenia w okręgu. Nie wolno umawiać się w jakiej kolejności odezwią się poszczególne osoby.

Często przy pierwszej próbie grupie udaje się doliczyć do 4-5. Można zaproponować powtórzenie tego ćwiczenia rozpoczynając od chwili skupienia. Uderzamy w gong. Ktoś rozpocznie liczenie dopiero, gdy usłyszy, że dźwięk ucichł. Zazwyczaj wtedy grupie udaje się dotrzeć do większej liczby niż za pierwszym razem.

Można zapytać, czy było coś co ułatwiało liczenie? Albo czy coś utrudniało?

## **11. Ćwiczenie „Przewodnik niewidomego”.**

Uczniowie dobierają się w pary. Jedna osoba ma zasłonięte oczy. Druga jest „przewodnikiem” i oprowadza „niewidomego” po sali tak, żeby nie uderzył się o jakiś przedmiot ani nie zderzył z innymi osobami. Obydwie osoby próbują zaobserwować własne odczucia i reakcje w trakcie ćwiczenia. Po wykonaniu ćwiczenia chętni uczniowie dzielą się swoimi wrażeniami.

## **12. Wywiad w parach.**

Uczestnicy dobierają się w pary. Przeprowadzają ze sobą wywiad zadając sobie kolejno pytania:



- Co cię pasjonuje?
- Czego nie lubisz?
- Twoje mocne i słabe cechy?
- Co cenisz sobie w innych ludziach?
- Opowiedz o jakimś własnym sukcesie.
- Opowiedz o jakiejś porażce.

Należy wysłuchać partnera i zapamiętać odpowiedzi (nie można ich zapisywać). Później każda osoba opowiada grupie czego dowiedziała się o drugiej osobie.

*To ćwiczenie wymaga dużego poczucia bezpieczeństwa w grupie i okazywania sobie szacunku.*

### 13. Medytacja oddechu.

Ćwiczenie skupienia na oddechu polega na skupianiu uwagi na jednym odczuciu i uświadamianiu sobie momentów rozproszenia. Ważne, żeby uczniowie wiedzieli, że zamyślanie się, zapominanie o ćwiczeniu w trakcie wykonywania, rozpraszanie uwagi jest naturalne. Trenowanie zdolności skupienia polega właśnie na chwili skupienia, zauważeniu rozproszenia i znowu na chwili skupienia.

Prowadzący:

„Do tego ćwiczenia znajdź wygodne miejsce i wygodną pozycję, tak żeby przebywać w ciszy przez 10 minut. Znajdź taką pozycję, która ułatwi raczej skupienie niż zasypianie. Zwróć uwagę w jakiej pozycji znajduje się ciało – jak odczuwasz ułożenie nóg, pleców, ramion. Jak są ułożone ręce, głowa? Spróbuj nie poruszać się przez chwilę. Skupiaj uwagę na odczuciach ciała i sprawdzaj czy to możliwe, żeby zupełnie się nie poruszać. Odczujesz delikatne poruszenia ciała – to jest zupełnie normalne. Może uda Ci się odczuć poruszenie klatki piersiowej albo brzucha, który porusza się pod wpływem oddechu. Zaobserwuj jakie jeszcze odczucia pojawiają się pod wpływem oddechu. Pozwól, żeby oddech pozostał taki jak do tej pory. Może być płytki, głęboki, spokojny albo nawet niespokojny – to jest również w porządku. Możesz wybrać jedno z odczuć oddechu i skupić na nim uwagę. Może to być odczucie powietrza, które przepływa przez nos, albo odczucie powietrza przepływającego przez gardło. Możesz położyć dłonie na brzuchu albo klatce piersiowej, jeśli chcesz odczuwać wyraźniej poruszenie tej części ciała. Skupiaj uwagę na tym jednym odczuciu tak jakby to odczucie było kotwicą, która zatrzymuje uwagę w tej chwili. Jeżeli zauważysz, że uwaga odpłynęła, zamyśliłeś się albo jakiś dźwięk przyciągnął uwagę to cierpliwie i bez pośpiechu możesz powrócić do skupienia na odczuciu oddechu. Można skupić uwagę na odczuciu oddychania tak jakby skupiało się na kimś kogo się lubi.

Żeby ułatwić sobie skupienie możesz liczyć oddechy od 1 do 10 a później od 10 do 1 albo wyobrazić sobie, że powietrze, którym oddychasz ma jakiś miły kolor.”

Ważne, żeby uczniowie mogli porozmawiać o tym ćwiczeniu po wykonaniu. Jeżeli komuś było trudno skupiać uwagę na jednym doznaniu albo ktoś czuł znudzenie lub irytację to świadomość tego, że inne osoby mają podobne doświadczenia ułatwia akceptowanie własnych trudności i ograniczeń. Zwłaszcza jeżeli uczniowie usłyszą o podobnych przeżyciach od rówieśników. Jest to bardziej wiarygodne niż komentarz nauczyciela.

### 14. Praktyka „Spokojne miejsce”.

Przed tym ćwiczeniem możemy poprosić uczniów, żeby każdy znalazł dla siebie (o ile to możliwe) w pomieszczeniu miejsce, które kojarzy mu się ze spokojem. Może w nim usiąść w wygodnej pozycji.

Wyobrażamy sobie miejsce, które jest spokojne i bezpieczne. Takie, w którym nie ma zagrożeń więc nie trzeba chować się do bunkra. Miejsce, które daje poczucie

bezpieczeństwa i jednocześnie, w którym jest dużo przestrzeni, które kojarzy się z wolnością, spokojem. Może to być miejsce, które się zna albo można stworzyć takie miejsce w wyobraźni.

Przyglądamy się jak ono wygląda? Jest kolorowe, jasne? Możliwe, że słyhać w nim jakieś dźwięki albo są odczuwalne zapachy. Można przeznaczyć chwilę na zabawę wyobraźnią i tworzenie szczegółów. Jakie uczucia się pojawiają, kiedy jest się w takim miejscu?

Można sobie wyobrazić, że to miejsce również może czuć i cieszy się z obecności gościa. Jak się czujesz, kiedy wiesz, że Twoje miejsce lubi Twoją obecność?

Można przez chwilę odczuwać, jak uspokaja się oddech, czując rozluźnienie i uspokojenie.

- Jakie emocje pojawiały się w trakcie wyobrażenia?
- W jakich obszarach ciała są odczuwalne?
- Jakie to odczucia? Ciepło, mrowienie, odczucie lekkości?

### 15. Bajka o czarnym i białym wilku – co to znaczy dbać o dobry stan emocjonalny.

Istnieje bajka pochodząca z Ameryki Północnej. Jest to opowieść o dziadku, do którego przychodzi wnuczek przepełniony złością, żalem i wstydem. Chłopiec przegrał zawody z rówieśnikami, stracił zdobycz w trakcie polowania i zgubił nóż, który dostał od ojca. Dziadek odpowiada: „Gniew i wstyd potrafi wykończyć dojrzałego człowieka. Sam często walczę z takimi uczuciami. Mój dziadek opowiadał mi, że w każdym z nas mieszka biały i czarny wilk. Biały wilk to wszystko co w tobie dobre. Życzliwość, wdzięczność, troska o innych. Biały wilk żyje w zgodzie z innymi. Jeżeli walczy to tylko zgodnie z zasadami. Czarny wilk jest przepełniony gniewem i nie potrafi o niczym innym myśleć. Wstydzi się własnych uczuć. Ciągłe chce walczyć, żeby udowodnić, że nie jest słaby. Te dwa wilki wewnątrz mnie walczą ciągle ze sobą. Czasem wydaje mi się, że tego nie wytrzymam”.

„Który wygrywa?” - zapytał chłopiec.

„Ten którego nakarmię”.

Dyskusja w gronie uczestników:

- Co oznacza „nakarmić białego wilka”?
- W jaki sposób dbamy o własne dobre emocje?
- Jak dbamy o dobre samopoczucie innych osób?

Wybrane sposoby można zapisać na tablicy lub arkuszu papieru np. w formie tabeli, „promyckowego uszeregowania” lub innym sposobem.

### 16. Ćwiczenie „Wysyłanie dobrych życzeń”.

Jest to kolejne ćwiczenie wyobrazeniowe. Warto poprosić uczniów, żeby samodzielnie znaleźli dla siebie w sali odpowiednie miejsce i pozycję do takiego ćwiczenia.

Na początku przez chwilę skupiamy uwagę na wyobrażeniu kogoś kogo lubimy. Może to być osoba, ale również ulubione zwierzę, roślina albo nawet rodzaj energii. Ktoś do kogo łatwo poczuć sympatię. Wyobrażamy sobie dobre życzenia dla tego kogoś. Mogą to być życzenia szczęścia, zdrowia, powodzenia, oby ta osoba nie cierpiała, oby zawsze miała przyjaciół... Można wypowiadać te życzenia w myślach i wyobrazić sobie, jak wyglądają. Jest to kolorowa chmura, światło, a może list lub sms?

Należy wyobrazić sobie, że te życzenia wysyłamy.

- Jakie uczucie temu towarzyszy?
- Jak odczuwa się oddech?
- Jakie myśli się pojawiają?

Następnie można wysłać dobre życzenia do siebie (z uwzględnieniem warunku opisanego poniżej w komentarzu). Najpierw skupiając się na tym jakich życzeń potrzebujemy. Po czym wypowiedamy te życzenia w myślach, wyobrażamy sobie jak wyglądają i wysyłamy je.

- Jakie uczucia się pojawiały?
- Czy były takie same podczas wysyłania życzeń do kogoś i do siebie?
- Dlaczego otrzymanie od kogoś szczerych, dobrych życzeń ma znaczenie?
- Co to znaczy być życzliwym?

*Na początku, w trakcie pierwszych prób wykonania tego ćwiczenia uczniowie zazwyczaj wyobrażają sobie kogoś kogo lubią. To pozwala na odczucie życzliwości i troski niezależnie od tego kim jest wyobrażona postać.*

*Później można wysłać dobre życzenia dla siebie. Skupienie na pozytywnej intencji dla siebie może powodować trudne uczucia u tych uczniów, którzy mają nieprzyjemne wyobrażenia na swój temat, dlatego w czasie medytacji pozwalamy wybrać do kogo są wysyłane życzenia.*

**17. Rundka** „Najbardziej zaskoczyło mnie podczas dzisiejszych zajęć....”

## KSZTAŁTOWANIE POZYTYWNEJ SAMOOCENY UCZNIÓW (2 godziny)

**Formy pracy:** zajęcia grupowe.

**Cele:**

- Rozwijanie świadomości mocnych stron uczniów.
- Wyposażenie grupy/klasy w informacje na temat samooceny i poczucia własnej wartości.
- Budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby u uczniów.
- Wyposażenie uczniów w umiejętność pozytywnego wypowiedzania się o sobie.
- Wsparcie emocjonalne uczniów.
- Reintegracja grupy/klasy.
- Rozwijanie umiejętności społecznych ( komunikacyjnych).
- Obserwacja uczniów (relacje interpersonalne, aktywność w zajęciach, okazywane emocje, niepokojące zachowania itp.).

**Przebieg zajęć:**

1. **Powitanie uczestników.** Przypomnienie zasad porządkowych.
2. **Rundka „Jestem dobry w... ”.**
3. **Przedstawienie tematu zajęć.** Prowadzący krótko przedstawia temat spotkania, czemu mają służyć zajęcia, jakie są cele spotkania.
4. **Dyskusja w grupie na temat samooceny. Skojarzenia do pojęć „samoocena”, „poczucie własnej wartości”.**  
Prowadzący wywiesza arkusze szarego papieru z pojęciem „samoocena” i „poczucie własnej wartości”. Uczniowie zapisują na arkuszach swoje skojarzenia. Po zapisaniu wszystkich propozycji prowadzący zadaje grupie pytania:
  - Od czego zależy nasza samoocena?
  - Kto wpływa na kształtowanie się poczucia własnej wartości?
  - Jakie zachowania lub słowa innych ludzi utrudniają/obniżają naszą samoocenę, poczucie własnej wartości?
5. **Ćwiczenie w grupach. Tworzenie charakterystyki osoby z niską i wysoką samooceną.**  
Prowadzący prosi uczniów o przedstawienie jak najbardziej szczegółowego opisu osoby o wysokim (grupa 1) oraz o niskim (grupa 2) poczuciu własnej wartości. Uczniowie na wykonanie tego zadania mają ok. 10-15 min. W tym celu mogą wykorzystać duże arkusze papieru, mazaki, dramę. Każda z grup przedstawia wygląd takiej osoby (rysunek lub pantomima), opisuje jej cechy, sposób zachowywania się w różnych sytuacjach, radzenia sobie z krytyką, pochwałą. Następnie wszyscy uczniowie zastanawiają się w formie *Burzy mózgów* nad tym jak można pomóc osobie z niską samooceną, aby pokochała siebie.
6. **Zabawa „Filiżanki”.**  
Uczniowie otrzymują plastikowe kubki wypełnione do połowy ryżem. Chodząc po klasie zatrzymują się przy wybranej osobie, której chcą powiedzieć coś miłego (ważne jest, aby każdy podszedł do każdego). W momencie kiedy miłe słowo dotrze do odbiorcy przesypują troszkę ryżu do jego kubka.

7. **Zabawa „Ręka”.**

Każdy uczeń odrysowuje na kartce swoją dłoń i podpisuje kartkę. Następnie w miejsce palców wpisuje 5 swoich mocnych stron i podaje swoją kartkę osobie po prawej stronie (w tym czasie otrzymuje kartkę od osoby siedzącej po lewej stronie). Na rysunkach dłoni uczniowie mają wpisywać mocne strony/zalety/rzeczy, które cenią w danych osobach. Wychowawca monitoruje przebieg tego ćwiczenia.

8. **Ćwiczenie „Herb”.**

Prowadzący mówi uczniom, że herb symbolizuje to, kim jesteśmy. W średniowieczu haftowane na tkaninach herby noszono na zbrojach. Informowały one o tym, jakie imię nosił rycerz, jaką miał pozycję społeczną, jakie były jego ambicje i osiągnięcia. Zadaniem uczniów jest stworzenie ich własnego herbu (może również zawierać symbol, rysunek, który ich opisuje). Prowadzący prosi uczniów o narysowanie herbu, składającego się z 4 części.

W 1 części uczniowie mają narysować/napisać w czym są bardzo dobrzy oraz w czym chcieliby być lepsi.

W części 2 – swoje zainteresowania.

W części 3 – co chcieliby osiągnąć, zrobić.

W części 4 - cztery słowa/zdania, które chcieliby usłyszeć o sobie.

Dyskusja na temat ćwiczenia:

- Która część herbu była najtrudniejsza, a która najłatwiejsza do wypełnienia i dlaczego?
- Co można jeszcze umieścić w herbie?
- Co by było, gdyby wszyscy nosili swoje herby w widocznych miejscach?
- Co mówi Twój herb o Tobie?

9. **Ćwiczenie „Zareklamuj siebie”.**

Prowadzący prosi uczniów, aby spróbowali jak najlepiej zareklamować samego siebie jako dobrego przyjaciela. Każdy ma przez 10-15 min napisać krótki tekst na swój temat, zawierający swoje zalety, mocne strony, umiejętności, cechy charakteru. Uczniowie prezentują prace na forum.

10. **Zakończenie zajęć. Rundka „Chciałbym pochwalić się tym, że...”**