

Fundacja na Rzecz Dwujęzyczności



Scenariusz godziny wychowawczej lub warsztatów kompetencji emocjonalno-społecznych

*Być nie w sosie, dostać białej gorączki – co zrobić z uczuciem
smutku i złości?*



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu Nasze tradycje.

Grupa docelowa, w tym wiek uczestników (jeśli istotne)	Uczniowie klas 7 i 8.			
Rodzaj zajęć, przedmiot	Godzina wychowawcza.			
Temat, tytuł	„Być nie w sosie”, „Dostać białej gorączki” – co zrobić z uczuciem smutku i złości?			
Słowa kluczowe	zły nastrój, złość, emocje			
Krótki opis zajęć	Zajęcia warsztatowe poświęcone rozpoznawaniu i nazywaniu emocji oraz zachowań pojawiających się pod wpływem smutku i złości, a także poszukiwaniu bezpiecznych, nieraniących innych, sposobów reagowania.			
Czas trwania	90 minut.			
Cele zajęć	CEL 1. Uczniowie uświadamiają sobie, że zły nastrój, smutek i złość to uczucia, które towarzyszą wszystkim. CEL 2. Uczniowie rozpoznają i nazywają własne zachowania pojawiające się pod wpływem smutku, złości i frustracji. CEL 3. Uczniowie uczą się sposobu radzenia sobie z uczuciem smutku i złości, złym nastrojem w sposób nieraniący innych.			
Kryteria sukcesu, efekty uczenia się	Po zajęciach, uczniowie: KS 1. opisują i nazywają objawy złości, smutku, złego nastroju. KS 2. wskazują przykłady własnych zachowań pojawiających się pod wpływem smutku, złości i frustracji. KS 3. proponują sposoby radzenia sobie z tymi uczuciami.		Powiązanie z celami C 1 z KS 1 C 2 z KS 2 C 3 z KS 3	
Metody, techniki, formy pracy				
STRUKTURA ZAJĘĆ				
Aktywność	Czas trwania	Czynności osoby prowadzącej (opisz je, używając czasowników operacyjnych)	Czynności uczestników (opisz je, używając czasowników operacyjnych)	Niezbędne materiały i sprzęt
Zapoznanie z idiomami, które będą głównym motywem zajęć	15 minut	Nauczyciel zapisuje oba idiomy na tablicy i pyta, o czym będziemy dzisiaj rozmawiać? Pytania pomocnicze: O jakich naszych uczuciach mówią te idiomy/powiedzenia? Zastanówcie się, dajcie propozycje, a ja je zapiszę na tablicy. Nauczyciel lub wskazany uczeń zapisuje propozycje na tablicy. Gdy są już zapisane, nauczyciel odczytuje znaczenie idiomów z publikacji „ <i>Między słowami</i> ”. Zwraca się do uczniów z pytaniem, które ich propozycje tłumaczące znaczenie idiomów są najtrafniejsze.	Uczniowie proponują wyjaśnienia obu idiomów. Spontanicznie padają różne wyjaśnienia i propozycje tematu rozmowy. Uczniowie odpowiadają. Na komunikatorze/ tablicy najbardziej trafne sformułowania zostają podkreślone.	Tablica, duża kartka papieru, monitor. Opcjonalnie: sprzęt multimedialny z funkcją dyktowania głosowego (np. rozpoznawanie mowy).

Praca w grupach	15 minut	Nauczyciel łączy uczniów w grupy, nie większe niż 4-5 osób. Rozdaje karty zawierające tabelę z dwoma idiomami, może też być to rozdaj mapy myśli. Zadaniem uczniów jest pogrupowanie wcześniej podanych pomysłów interpretacji przy odpowiednich idiomach. Mogą dodać jeszcze nowe interpretacje lub przykłady, które im w trakcie pracy przyszły na myśl.	Uczniowie pracują w grupach segregując zapisane pomysły według znaczenia idiomów.	Szablon w formie papierowej na kartce A5. Gdy uczniowie mają laptopy, tablety itp., może go przesłać drogą mailową w Word lub np. pustą prezentację w PowerPoint (albo odpowiedniki).
Podsumowanie pracy w grupach	15 minut	Każda grupa przedstawia swoją pracę. Nauczyciel dopytuje, co uczniowie mają na myśli, jeśli coś budzi wątpliwości.	Jeden z uczniów referuje efekt pracy grupy. Inni słuchają, a po zakończonej prezentacji mogą zadawać pytania.	
Etap uświadamiania sobie własnych zachowań pojawiających się pod wpływem złości czy złego nastroju	15 minut	Nauczyciel łączy uczniów w pary. Zadaniem par jest wystąpienie siebie nawzajem. Tematem rozmowy będzie dokończenie zdań. Gdy jestem „nie w sosie”, to często robię..., zachowuję się... (tu opisz, co robisz i jak się zachowujesz). Gdy „dostaję białej gorączki”, to często robię..... zachowuję się..... (tu opisz co robisz i w jaki sposób się zachowujesz) Nauczyciel dokładnie tłumaczy, na czym polega ćwiczenie. Zadaniem uczniów jest nazwanie własnych zachowań oraz sposobu działania pod wpływem złości czy frustracji oraz uważne słuchanie wypowiedzi kolegi lub koleżanki. Nauczyciel zwraca uwagę na znaczenie szczerych wypowiedzi i uchwycenia tego, co pojawia się najczęściej w zachowaniach dziecka w takich chwilach. Podkreśla też, że uczniowie nie muszą dzielić się treściami, których nie chcą ujawniać. Prowadzący ma cichy dzwoneczek, którym dzwoni po 3 minutach, w ten sposób obwieszczając zmianę osoby mówiącej. Gdy widzi, że uczniowie chcą coś jeszcze dodać, daje krótką chwilę.	Uczniowie pracują w parach. Przez 3 minuty jedna osoba mówi, a druga słucha, po czym następuje zmiana.	Tablica lub komunikator, gdzie zapisane są niedokończone zdania. Można też rozdać zdania niedokończone na karteczkach.
Prezentacja efektów pracy w parach	15 minut	Nauczyciel prosi, aby każda osoba z pary powiedziała, czego dowiedziała się o swoim koledze lub koleżance, uzupełniając niedokończone zdanie dotyczące partnera rozmowy. Uczestnicy wypowiedzi powinni opowiadać o tym, co usłyszeli od drugiej osoby, a nie o sobie. Należy zwrócić uwagę na różnice w zachowaniach, działaniach i doświadczeniach.	Uczniowie mówią o tym, co usłyszeli od partnera z pary, kończąc zdania niedokończone.	

Rozmowa moderowana o zachowaniach niedopuszczalnych	15 minut	Nauczyciel przygotowuje zestaw przykładów zachowań niedopuszczalnych. Nie odnosi się bezpośrednio do zachowań omawianych w poprzednim ćwiczeniu. Jeśli uczniowie sami dostrzegą podobieństwa, jest to naturalny element procesu. Zestaw koncentruje się na takich zachowaniach jak: bicie, krzyk, obrażanie innych, wyzywanie, wyrywanie przedmiotów, popychanie, obgadywanie, w tym w mediach społecznościowych. Zachowania są omawiane wspólnie z uczniami, a nauczyciel podkreśla, że stanowią one formy przemocy. Wyjaśnia również, że emocje (np. „bycie nie w sosie”, „biała gorączka”) nie usprawiedliwiają takich zachowań.	Uczniowie biorą udział w rozmowie moderowanej przez nauczyciela. Wspólnie omawiają poszczególne zachowania, podają przykłady oraz wyjaśniają, dlaczego nie wolno tak postępować i jakie mogą być konsekwencje takich działań.	Jeśli jest taka możliwość, uczniowie siedzą w kręgu, na dywanie lub na krzesłach. Krąg powinien być zamknięty; nie należy dopuszczać do powstania wolnej przestrzeni. Nauczyciel również siedzi w kręgu. Jeśli zajęcia prowadzi więcej niż jeden nauczyciel, osoby dorosłe nie siedzą obok siebie ani naprzeciwko siebie.
Podsumowanie	20 minut	Podsumowaniem zajęć jest wypowiedź w kręgu. Tym razem nie ma ona formy rozmowy, lecz krótkiej, osobistej wypowiedzi w postaci zdania niedokończonego. Uczniowie kończą jedno z podanych zdań: „Gdy czuję, że dostaję <i>białej gorączki</i>, chciałbym/ chciałabym, aby inni...” „Gdy jestem <i>nie w sosie</i>, chciałbym/chciałabym, aby inni...” Nauczyciel wyjaśnia, że chodzi o skupienie się na jednej, najważniejszej myśli. Jeśli komuś przychodzi do głowy więcej odpowiedzi, proszony jest o wybranie tej najważniejszej. Nauczyciel rozpoczyna rundę, sam kończy podane zdania, mówiąc o sobie. Jest to forma modelowania wypowiedzi oraz zachęty dla uczniów. Nauczyciel czuwa nad czasem i kolejnością wypowiedzi, zachęca każdego ucznia do zabrania głosu oraz przypomina zasadę: <i>jeden mówi – wszyscy słuchają</i>. Na zakończenie nauczyciel podsumowuje zajęcia zdaniem niedokończonym: „Okazuje się, że nasze uczucia, takie jak smutek, frustracja, rozdrażnienie oraz gniew i złość same w sobie nie są problemem. Problemem jest...”	Uczniowie siedzą w kręgu i przekazują sobie umówiony przedmiot (np. duże pióro, maskotkę). Osoba, która zakończyła wypowiedź, przekazuje przedmiot kolejnej osobie. Ten, kto trzyma przedmiot, ma głos. Na zakończenie uczniowie kończą zdanie rozpoczęte przez nauczyciela.	Przedmiot do podawania z rąk do rąk.
Metody monitorowania osiągnięć uczestników	Aktywne uczestnictwo jest miernikiem zaangażowania uczniów.			
Lista ewentualnych dodatkowych źródeł, materiałów, przydatnych przy przygotowaniu i prowadzeniu zajęć	Zdjęcia lub zabawne rysunki ukazujące rozzłoszczone lub kłócące się dzieci.			
Możliwe sposoby indywidualizacji pracy na zajęciach (jeśli dotyczy)	Uczniowie neuro różnorodni mogą w różny sposób reagować na formę i dynamikę zajęć. Warto wcześniej skonsultować program z nauczycielem wspomagającym lub pedagogiem specjalnym.			

Jakie potencjalne trudności można napotkać, prowadząc zajęcia?	Jak im zaradzić?
Uczniowie mogą mieć trudności z dobraniem odpowiednich wyrazów do opisywania różnych zachowań, uczuć i sytuacji.	Nauczyciel przygotowuje podpowiedzi w postaci widocznego zestawu odpowiednich słów i sformułowań (np. chmury wyrazowej). Podczas pracy w grupach lub w parach wspiera uczniów, podpowiadając adekwatne wyrażenia językowe.