

Fundacja na Rzecz Dwujęzyczności



Scenariusz warsztatów dla nastolatków i ich rodziców

Odkryj swojego nastolatka.



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

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

Autorka	Katarzyna Pluta	
Grupa docelowa, w tym wiek uczestników (jeśli istotne)	Uczniowie klas VII i VIII szkoły podstawowej, uczniowie klas I-III szkoły ponadpodstawowej i ich rodzice	
Rodzaj zajęć, przedmiot	Godzina wychowawcza, zajęcia integrujące rodziny	
Temat, tytuł	Odkryj swojego nastolatka.	
Słowa kluczowe	Jako motto zajęć, posłużą nam trzy frazeologizmy: „wejść w czyjeś buty”, „nie pamięta wół, jak cielęciem był” oraz „niedaleko pada jabłko od jabłoni”.	
Krótki opis zajęć	Zajęcia skierowane są do nastoletnich uczniów i ich rodziców. Prowadzone są w formie warsztatowej. Mogą być realizowane np. w miejsce tradycyjnego zebrania z rodzicami. Mogą również pełnić funkcję integracyjną, szczególnie w sytuacji tworzenia się nowej klasy. Celem nadrzędnym jest wsparcie rodziców i ich nastoletnich dzieci w budowaniu wzajemnego zrozumienia i lepszej komunikacji. Ze względu na warsztatowy charakter zajęć oraz możliwą różnorodność potrzeb uczestników, cele i kryteria sukcesu mają charakter ramowy i mogą być realizowane w różnym zakresie, w zależności od specyfiki grupy.	
Czas trwania	90-120 minut. W zależności od liczebności grupy, dynamiki pracy poszczególne etapy mogą ulec wydłużeniu lub skróceniu.	
Cele zajęć	CEL 1. Ponowne poznanie własnego dziecka jako nastolatka, co ułatwia lepsze rozumienie jego zachowań i reakcji. CEL 2. Odkrywanie podobieństw między rodzicami a ich nastoletnimi dziećmi. CEL 3. Zrozumienie, że nastolatek to również człowiek – próba uświadomienia, że okres adolescencji jest wymagającym i niełatwym etapem życia.	
Kryteria sukcesu, efekty uczenia się	Po zajęciach uczestnicy, rodzice i uczniowie: KS 1. opisują zmiany zachodzące w ośrodkowym układzie nerwowym w okresie dorastania oraz łączą je z zachowaniami i reakcjami nastolatków, KS 2. wskazują podobieństwa między sobą, w tym dotyczące wyrażania emocji, reakcji, potrzeb, KS 3. opisują trudności związane z byciem nastolatkiem oraz odnoszą je do codziennych doświadczeń młodych ludzi.	Powiązanie z celami C 1. z KS 1. C 2. z KS 2. C 3. z KS 3.
Metody, techniki, formy pracy	metody aktywizujące, praca indywidualna, praca w małych grupach lub parach	

STRUKTURA ZAJĘĆ

Aktywność	Czas trwania	Czynności osoby prowadzącej	Czynności uczestników	Niezbędne materiały i sprzęt
Przed spotkaniem		Nauczyciel zaprasza na spotkanie zarówno uczniów, jak i ich rodziców. W zaproszeniach centralne miejsce zajmują trzy przysłowia: wejść w czyjeś buty, nie pamiętać wół, jak cielęciem był oraz niedaleko pada jabłko od jabłoni. Prowadzący przygotowuje i wysyła dwa osobne zaproszenia: jedno skierowane do rodziców, drugie do uczniów. W zaproszeniu do rodziców nauczyciel prosi o przygotowanie krótkiej historii dotyczącej własnego nietypowego lub „szalonego” zachowania z okresu dorastania. W razie potrzeby zaznacza, że w przygotowanych historiach nie powinny pojawiać się treści związane z alkoholem ani seksualnością. Powinny to być wyłącznie takie historie, które rodzice uznają za bezpieczne do opowiedzenia w obecności innych uczestników. Dodatkowo nauczyciel prosi rodziców o zastanowienie się, jakie podobieństwa do siebie, drugiego rodzica lub innych członków rodziny dostrzegają u swojego dziecka. Analogiczne zaproszenie kierowane jest do uczniów. Prowadzący prosi, aby uczeń lub uczennica zastanowili się nad własną nietypową lub „szaloną” historią, którą mogą opowiedzieć publicznie i z którą czują się komfortowo. W zaproszeniu pojawia się również prośba o refleksję nad podobieństwami, jakie uczeń lub uczennica dostrzega między sobą a swoimi rodzicami.	Na tym etapie uczestnicy mają rolę bierną – przyjmują zaproszenia i zapoznają się z ich treścią, rozpoczynając indywidualną refleksję.	Zaproszenia powinny zostać wysłane około tygodnia przed planowanymi zajęciami. Forma zaproszenia zależy od dostępnych w szkole kanałów komunikacji. W przypadku zaproszeń w formie papierowej należy zadbać o ich wcześniejsze przekazanie, z odpowiednim wyprzedzeniem czasowym.
Rozpoczęcie Motto „Wejdź w moje buty”	15 minut	Spotkanie rozpoczyna się powitaniem uczniów i rodziców oraz podziękowaniem za przybycie. Nauczyciel nawiązuje do zaproszenia i krótko przedstawia program spotkania. Następnie nauczyciel prowadzi mini wykład, krótką prezentację (3–4 slajdy). Prezentacja powinna wprost podkreślać, że mózg nastolatka znajduje się w trakcie gwałtownej przebudowy i nie funkcjonuje ani jak mózg młodszego dziecka, ani jak mózg osoby dorosłej. Jest to etap przejściowy, charakteryzujący się intensywnymi zmianami, które mają bezpośredni wpływ na sposób myślenia, przeżywania emocji oraz reagowania na bodźce i sytuacje społeczne. Ta część zajęć realizowana jest pod hasłem „Wejdź w moje buty”. Prezentację mogą też przygotować uczniowie, po dostarczeniu lub wskazaniu przez nauczyciela materiałów, z których mogą czerpać informacje. Przed poleceniem publikacji internetowych uczniom warto je wcześniej sprawdzić. Proponuję zasięgnąć też opinii nauczyciela biologii. Wtedy sami uczniowie prezentują. Po zakończeniu prezentacji nauczyciel zaprasza uczestników do krótkiej refleksji. Zadaje pytania do całej grupy, np.: <i>Co z tej prezentacji było dla Państwa / dla Was nowe lub zaskakujące? Co może być dziś trudne w byciu nastolatkiem, a w obcowaniu z nastolatkiem?</i>	Witają się, słuchają wykładu, jeśli to uczniowie prezentują, to wybrane osoby wcielają się w rolę osoby prowadzącej. Następnie podejmują refleksję, jeśli chcą odpowiadają na postawione pytania.	- Na tablicy lub innym dostępnym komunikatorze (np. ekran, flipchart) zapisane są trzy przysłowia przywołane w zaproszeniach. Przysłowia te stanowią motta zajęć i powinny być dobrze widoczne dla wszystkich uczestników. - Prezentacja, przykładowe materiały: https://zdrowie.pap.pl/wywiady/psyche/mozg-w-przebudowie-czyli-dlaczego-trudno-zrozumiec-nastolatka https://www.youtube.com/watch?v=93mTLgdPmQc

Praca indywidualna Motto: „Niedaleko pada jabłko od jabłoni”	15 minut	Nawiązując do prezentacji i refleksji nauczyciel podkreśla, że choć okres dorastania wiąże się z intensywnymi zmianami w funkcjonowaniu mózgu, nie oznacza to braku ciągłości między dzieckiem, nastolatkiem i dorosłym. W wielu obszarach zachowań, reakcji i potrzeb widoczne są podobieństwa między pokoleniami. Tą myślą nauczyciel zapowiada kolejną część zajęć. Informuje, że teraz uczestnicy przejdą do pracy indywidualnej. Prowadzący rozdaje czyste kartki. Jedna przeznaczona jest dla ucznia, druga dla rodzica lub rodziców. W przypadku obecności dwojga rodziców wspólnie pracują oni na jednej kartce. Zadanie dla rodziców: Wymień podobieństwa, które dostrzegasz między sobą a swoim nastoletnim dzieckiem. Podaj przykłady. Zadanie dla uczniów: Wymień podobieństwa, które dostrzegasz między sobą a swoimi rodzicami. Podaj przykłady. Nauczyciel wyjaśnia, że celem zadania nie jest koncentrowanie się na podobieństwach fizycznych (choć można je wymienić), lecz na podobieństwach w zachowaniach, sposobach reagowania, przeżywania emocji, rozwiązywania problemów, zainteresowaniach itp. Nauczyciel uprzedza, że efekty pracy będą prezentowane publicznie, na forum grupy. Prosi uczestników o wybór takich treści, które nie będą dla nikogo zawstydzające ani niekomfortowe. W trakcie pracy indywidualnej nauczyciel podchodzi do uczestników, pyta o przebieg pracy, udziela wsparcia i – w razie potrzeby – podpowiada lub dzieli się własnymi refleksjami.	Uczestnicy pracują indywidualnie, zapisując podobieństwa na kartkach. Po zakończeniu pracy uczestnicy prezentują swoje notatki w formie krótkich, publicznych wypowiedzi.	Kartki A4 lub większe.
Podsumowania ćwiczenia	15 minut	Po zakończeniu pracy nauczyciel zaprasza uczestników do dzielenia się efektami. Nauczyciel dba o atmosferę bezpieczeństwa i wzajemnego szacunku, podkreślając, że każdy uczestnik sam decyduje, którymi refleksjami chce się podzielić. Nauczyciel może dopytywać lub krótko komentować wypowiedzi, zwracając uwagę na powtarzające się wątki i podobieństwa pojawiające się w wypowiedziach uczniów i rodziców. Następnie nauczyciel pyta, które z wymienionych przysłów najbardziej pasuje do ćwiczenia, które wszyscy wykonali. Powinna paść odpowiedź: <i>niedaleko pada jabłko od jabłoni</i>.	Uczniowie oraz rodzice, w dowolnej kolejności lub według ustaleń prowadzącego, prezentują wybrane elementy swoich notatek w formie krótkich, publicznych wypowiedzi.	

Opowiedz mi rodzicu historię z twoich nastoletnich lat Motto: „Nie pamięta wół, jak cielęciem był”.	15 minut	Nauczyciel zapowiada kolejną część warsztatów, podkreślając, że dorośli często zapominają, jak sami funkcjonowali w okresie dorastania. Przypomina, że każdy dorosły był kiedyś nastolatkiem, który przeżywał silne emocje, podejmował nietypowe decyzje i zachowywał się w sposób, który z perspektywy czasu może wydawać się zabawny lub zaskakujący. Tą myślą nauczyciel wprowadza ćwiczenie oparte na opowiadaniu historii z własnych nastoletnich lat. Informuje, że zadaniem rodziców będzie opowiedzenie krótkiej, „szalonej” lub „śmiesznej” historii ze swojego okresu dorastania. Uprzedza, że historia zostanie później przedstawiona na forum grupy, dlatego powinna to być taka opowieść, którą opowiadający może upublicznić. W razie potrzeby nauczyciel przypomina ustalenia dotyczące bezpiecznych treści. Następnie nauczyciel łączy uczniów i rodziców w pary (uczeń–rodzic) lub w trójki, jeśli w zajęciach uczestniczy dwoje rodziców	Rodzic siada naprzeciwko swojego dziecka i opowiada historię. Zadaniem ucznia jest uważne słuchanie, a następnie, w kolejnym etapie, opowiedzenie grupie historii usłyszanej od rodzica. W przypadku obecności dwojga rodziców każdy z nich opowiada własną historię, dbając o jej zwięzłą formę, tak aby ćwiczenie nie uległo nadmiernemu wydłużeniu.	Odpowiednia przestrzeń, tak aby wszystkie pary/trójki miały swobodę rozmowy.
Podsumowanie ćwiczenia	15 minut	Po zakończeniu rozmów nauczyciel zaprasza uczestników do ponownego zebrania się na forum grupy. Przypomina, że w tej części zajęć to uczniowie będą opowiadać historie, które usłyszeli od swoich rodziców. Nauczyciel podkreśla, że celem tej części zajęć nie jest ocenianie ani komentowanie zachowań, lecz uważne słuchanie i próba spojrzenia na dorosłych z perspektywy ich własnego dorastania. W trakcie prezentowania historii nauczyciel dba o bezpieczną atmosferę i pilnuje, aby wypowiedzi miały charakter szanujący doświadczenia danej osoby. Może również delikatnie skracać wypowiedzi, aby każdy chętny uczeń miał możliwość zabrania głosu. Po wysłuchaniu kilku historii nauczyciel zaprasza grupę do krótkiej refleksji, zadając pytania, np.: co było dla Was zaskakujące w usłyszanych historiach? Czy coś w tych opowieściach było Wam znajome? Co te historie mówią o tym, jacy byli Wasi rodzice w wieku nastoletnim? Prowadzący podkreśla, że wysłuchane historie pokazują, iż dorośli również przechodzili przez trudny i intensywny okres dorastania, a wiele zachowań nastolatków ma swoje odpowiedniki w doświadczeniach wcześniejszych pokoleń. Kieruje pytanie do uczniów: czy uważacie, po tym co usłyszeliście, że do waszych rodziców ma zastosowanie przysłowie „nie pamięta wół, jak cielęciem był”? Bez względu na to, jakich odpowiedzi udzielią uczniowie, nauczyciel prosi o ich uzasadnienie według wzoru: <i>tak, bo..., nie, ponieważ..., czasami tak, czasami nie, podaj przykład, kiedy tak, kiedy nie</i>, itd.	Chętni uczniowie przedstawiają opowieści dotyczące „szalonych” lub nietypowych sytuacji z nastoletnich lat swoich rodziców. Następnie odnoszą się do pytania nauczyciela. Mogą paść sformułowania, tak, nie, to zależy, czasami tak, czasami nie.	

Podsumowanie zajęć	15 minut	Nauczyciel zaprasza uczestników do krótkiego podsumowania warsztatów. Nawiązując do motta zajęć „Wejdź w czyjeś buty” oraz do prezentacji z pierwszej części spotkania, prosi rodziców, aby powiedzieli, jak – ich zdaniem – czuje się ich dziecko w okresie dorastania. W swoich wypowiedziach rodzice odnoszą się do wiedzy o zmianach zachodzących w mózgu nastolatka oraz do doświadczeń z warsztatu. W przypadku trudności z rozpoczęciem wypowiedzi nauczyciel może zaproponować pomocnicze sformułowania, np.: <i>Chyba niełatwo jest być nastolatkiem, kiedy ciało i mózg przechodzą tak intensywne zmiany, ponieważ....</i> Po zakończeniu wypowiedzi prowadzący dziękuje uczestnikom za aktywny udział w warsztacie i zaprasza do krótkiej rundy braw dla wszystkich obecnych. Nauczyciel informuje, że po zajęciach roześle za pośrednictwem dziennika elektronicznego lub innego komunikatora krótką ankietę ewaluacyjną. Jej celem jest zebranie informacji zwrotnej dotyczącej przydatności i atrakcyjności takiej formy spotkania oraz sprawdzenie czy uczestnicy byłoby zainteresowani udziałem w podobnych zajęciach w przyszłości.	Rodzice odpowiadają. Mogą paść takie sformułowanie, jak np.: <i>niełatwo jest być nastolatkiem, kiedy ciało i mózg przechodzą takie zmiany, itp.</i>	ankieta ewaluacyjna (załącznik)
Ewentualne działania rozszerzające warsztat	30 minut	Jeżeli organizacja czasu na to pozwala lub uczestnicy wyrażają chęć kontynuacji pracy, nauczyciel może zaproponować dodatkowe działanie integracyjne. Uczniowie i rodzice przygotowują wspólny plakat, na którym umieszczają wszystkie trzy przysłowia będące mottem zajęć. Pod każdym przysłowiem uczniowie zapisują zdania skierowane do rodziców, a rodzice – zdania skierowane do dzieci, nawiązujące do znaczenia danego przysłowia. Plakaty mogą stać się symbolicznym prezentem lub elementem świętowania, np. z okazji Mikołajek, pierwszego dnia wiosny lub innego wydarzenia szkolnego.		
Metody monitorowania osiągnięć	Zaangażowanie i aktywność podczas warsztatu są miarą osiągnięć wszystkich uczestników.			
Lista dodatkowych źródeł, materiałów, przydatnych prowadzeniu zajęć	Publikacja, A. Kozak, R. Bielecki, M. Rzeczkowski, <i>Nastolatek potrzebuje wsparcia</i> , Sensus, Gliwice 2023. Informacje zamieszczone na stronie: www.zwjir.pl . Jeśli szkoła posługuje się dziennikiem Librus, publikacja w zakładce Rodzina jest polecana jako priorytetowa ze względu na dostępność, ponieważ rodzice czy uczniowie mogą swobodnie do niej wracać.			
Możliwe sposoby indywidualizacji pracy na zajęciach (jeśli dotyczy)	W przypadku dużej liczby uczestników wskazane jest zaangażowanie dodatkowej osoby wspierającej prowadzenie zajęć. Przy oddziale liczącym około 30 uczniów warto rozważyć podział uczestników na dwie grupy, co ułatwi organizację pracy oraz zapewni lepsze warunki do rozmowy i aktywnego udziału wszystkich uczestników.			

Jakie potencjalne trudności można napotkać, prowadząc zajęcia?	Jak im zaradzić?
1. Jeżeli istnieją przesłanki, że w relacji rodzic–dziecko pojawiają się zachowania o charakterze deprecjonującym lub przemocowym (np. publiczne krytykowanie, zawstydzanie), realizacja zajęć w tej formule może nie być właściwa. 2. W trakcie zajęć może też pojawić się konflikt pomiędzy rodzicem a uczniem, który trudno będzie wyciszyć.	Nauczyciel może zaproponować krótką rozmowę poza salą. Jej celem takiej rozmowy jest obniżenie napięcia i zadbanie o bezpieczeństwo emocjonalne dziecka, ale też rodzica. W zależności od przebiegu sytuacji prowadzący może zaproponować kontynuację rozmowy w innym terminie lub inną, bardziej adekwatną formę wsparcia.

Załącznik: Ankieta ewaluacyjna po warsztatach

Uprzejmie proszę o wypełnienie anonimowej ankiety. Jej celem jest zebranie opinii na temat warsztatów i sprawdzenie, czy taka forma jest potrzebna i wartościowa.

1. Czy zajęcia były ciekawe?

- ☐ tak
☐ nie
☐ trudno powiedzieć

2. Czy wzięłbyś / wzięłabyś udział w kolejnym takim spotkaniu?

- ☐ tak
☐ nie

3. Czy Twoim zdaniem w spotkaniach szkolnych z udziałem rodziców powinni uczestniczyć także uczniowie?

- ☐ tak
☐ nie
☐ w niektórych, czyli jakich?

4. Co było dla Ciebie najbardziej wartościowe w tych zajęciach?

Dziękuję za poświęcony czas i udzielenie odpowiedzi.