



# SCENARIUSZ ZAJĘĆ INDYWIDUALNYCH

## CELE:

1. Budowanie odpowiedzialności za komunikację w relacjach rówieśniczych poprzez pokazanie dziecku, że słowa mogą ranić tak samo jak czyny.
2. Nauka identyfikowania i nazywania przeżywanych emocji.
3. Wyjaśnienie różnicy między odczuwaniem emocji (np. złości) a wyrażaniem ich przez niewłaściwe zachowanie (np. obrażanie).
4. Rozwijanie empatii i rozumienia skutków własnych słów.
5. Wspieranie dziecka w naprawianiu relacji po konflikcie.
6. Wyposażenie rodziców w materiały do rozmowy z dzieckiem o tym, czym jest odpowiedzialność za słowa. Uświadomienie im, w jaki sposób można wspierać dziecko w nauce zatrzymywania impulsu przed wypowiedzeniem raniących słów.

**WIEK:** 7–9 lat

**CZAS:** 60 minut

**MATERIAŁY:** pasta do zębów, łyżeczka, kolorowe kredki lub mazaki, kartki



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### 1 Przywitanie się z dzieckiem

Przywitań się z dzieckiem i zapytaj, jakie emocje mu dziś towarzyszą. Sprawdź jego poziom energii. Możesz zadać pytania pomocnicze, np.: „Gdyby emocje były jak woda, to byłabyś/byłbyś spokojnym jeziorem, wartkim strumieniem czy może huczącym wodospadem?”.

### 2 Zaproszenie do ćwiczenia

Przygotuj pastę do zębów, kartkę i łyżeczkę. Poproś dziecko, aby wycisnęło odrobinę pasty na kartkę, a następnie zebrało ją łyżeczką i spróbowało umieścić z powrotem w tubce.

### 3 Wprowadzenie do tematu

Zapytaj dziecko, czy da się cofnąć wyciśnięcie pasty do zębów. Czy kartka jest zupełnie czysta, a pastę udało się włożyć w całości z powrotem do tubki? Porozmawiajcie o tym, że podobnie jest z wypowiedzianymi krzywdzącymi słowami – nawet jeśli spróbujemy naprawić sytuację i cofnąć to, co powiedzieliśmy, to na relacji zawsze pozostanie jakiś ślad.

### 4 Czytanie historyjki

Przeczytaj historyjkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie sprawdzać poziom uwagi dziecka.

### 5 Omawianie historyjki

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat historyjki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.



#### Pytania zamknięte

- Jak miał na imię główny bohater?
- W jakim konkursie brał udział?
- Co wydarzyło się podczas układania puzzli?
- Jak Gabrys zareagował na sytuację z Miką?
- Jak zareagowali inni uczniowie na słowa Gabrysia?
- Jak zaczęto nazywać Gabrysia?

- Co przydarzyło się mamie Gabrysia?
- Czy Gabryś przeprosił Mikę? Co zrobił oprócz przeprosin?



### Pytania otwarte

- Co czuł Gabryś przed turniejem układania puzzli?
- Co czuł w trakcie rozgrywki? Jak mógł się czuć, gdy jeden element układanki spadł na podłogę?
- O czym myślał Gabryś, gdy skierował do koleżanki raniące słowa?
- Co mogło dziać się w jego ciele tuż przed wypowiedzeniem tych przykrych słów?
- Jak poczuła się Mika, gdy usłyszała słowa Gabrysia?
- Jak zareagowała klasa na zachowanie Gabrysia?
- Co pomyślał Gabryś, gdy zauważył reakcję koleżanek i kolegów?
- Co poczuł, gdy usłyszał swoje nowe przezwisko?
- Jak zareagował Gabryś na opowieść mamy o „Asi Czochrasi”?
- Co poczuła Mika, gdy Gabryś przeprosił ją za swoje słowa? Jak zareagowała?
- Dlaczego czasem mówimy coś, czego później żałujemy?
- Co Gabryś mógł zrobić inaczej, aby uniknąć obrażenia koleżanki?



### 6 Ćwiczenie regulacyjne „Alternatywne zakończenie”

Poproś dziecko, aby spróbowało cofnąć się w czasie do momentu, gdy Gabryś bardzo się zdenerwował podczas konkursu i powiedział Mice przykre słowa. Zapytaj, jakie emocje mogły towarzyszyć chłopcu. Następnie poproś, aby dziecko się zastanowiło, co mogłoby się wydarzyć, gdyby Gabryś zareagował w inny sposób. Niech dziecko wymyśli alternatywny przebieg tej sceny:

- co Gabryś mógł powiedzieć zamiast obraźliwych słów;
- co mógł zrobić ze swoją złością;
- jak mogła potoczyć się dalej jego relacja z Miką.

Dziecko może opowiedzieć nową wersję historyjki lub przedstawić ją w formie rysunku. Na koniec porozmawiajcie o tym, jak zmiana reakcji wpłynęła na przebieg wydarzeń.



# SCENARIUSZ ZAJĘĆ GRUPOWYCH

## CELE:

1. Budowanie odpowiedzialności za komunikację w relacjach rówieśniczych poprzez pokazanie dzieciom, że słowa mogą ranić tak samo jak czyny.
2. Nauka identyfikowania i nazywania przeżywanych emocji.
3. Wyjaśnienie różnicy między odczuwaniem emocji (np. złości) a wyrażaniem ich przez niewłaściwe zachowanie (np. obrażanie).
4. Rozwijanie empatii i rozumienia skutków własnych słów.
5. Wspieranie dzieci w naprawianiu relacji po konflikcie.
6. Wyposażenie nauczycieli w materiały do rozmowy z dziećmi o tym, czym jest odpowiedzialność za słowa. Uświadomienie im, w jaki sposób można wspierać dzieci w nauce zatrzymywania impulsu przed wypowiedzeniem raniących słów.

**WIEK:** 7–9 lat

**LICZBA OSÓB:** maksymalnie 30

**CZAS:** 60 minut

**MATERIAŁY:** kartka, kolorowe kredki lub mazaki, pudełko (np. po butach), kolorowy papier, flamastry, kleje i nożyczki, kolorowe karteczki



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### 1 Przywitanie się z dziećmi

Przywitaj się z dziećmi i zapytaj, z jakimi emocjami przychodzą dziś na zajęcia. Sprawdź ich poziom energii. Możesz zadać pytania pomocnicze, np.: „Gdyby emocje były jak hałas, to byłabyś/byłbyś jak szept czy jak ryk?”.

### 2 Zaproszenie do ćwiczenia

Przygotuj kartkę z narysowanym sercem. Pokaż rysunek dzieciom i powiedz: „Wyobraźcie sobie, że to prawdziwe serce”. Następnie zgnieć kartkę i spróbuj ją rozprostować. Pokaż dzieciom pognieciony papier i zapytaj: „Czy serce wróciło do poprzedniego stanu?”.

### 3 Wprowadzenie do tematu

Zapytaj dzieci, czy można cofnąć pogniecenie papieru. Czy kartka jest zupełnie gładka? Porozmawiajcie o tym, że podobnie dzieje się z wypowiedzianymi krzywdzącymi słowami – nawet jeśli spróbujemy naprawić sytuację i cofnąć to, co powiedzieliśmy, to na relacji zawsze pozostanie jakiś ślad.

### 4 Czytanie historyjki

Przeczytaj historyjkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie sprawdzać poziom uwagi dzieci.

### 5 Omawianie historyjki

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat historyjki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.



#### Pytania zamknięte

- Jak miał na imię główny bohater?
- W jakim konkursie brał udział?
- Kto przypadkowo przeszkodził Gabrysiowi?
- Jak Gabryś zareagował na przegraną?
- Jak zareagowali inni uczniowie na słowa chłopca?

- Jak przezywano mamę Gabryś, gdy była dzieckiem?
- Kto wygrał ostatnią rozgrywkę konkursu?
- Co Gabryś zrobił z wygraną?
- Czy nazwanie Miki w brzydki sposób było żartem?
- Czy wytłumaczenie: „To był tylko żart” sprawia, że słowa nie są już raniące?



### Pytania otwarte

- Co czuł Gabryś przed turniejem układania puzzli?
- Co czuł w trakcie rozgrywki? Jak mógł się czuć, gdy jeden element układanki spadł na podłogę?
- O czym myślał Gabryś, gdy skierował do koleżanki raniące słowa?
- Co mogło dziać się w jego ciele tuż przed wypowiedzeniem tych przykrych słów?
- Jak poczuła się Mika, gdy usłyszała słowa Gabryś?
- Jak zareagowała klasa na zachowanie Gabryś?
- Co pomyślał Gabryś, gdy zauważył reakcję koleżanek i kolegów?
- Co poczuł, gdy usłyszał swoje nowe przezwisko?
- Jak zareagował Gabryś na opowieść mamy o „Asi Czochrasi”?
- Co poczuła Mika, gdy Gabryś przeprosił ją za swoje słowa? Jak zareagowała?
- Dlaczego czasem mówimy coś, czego później żałujemy?
- Co Gabryś mógł zrobić inaczej, aby uniknąć obrażenia koleżanki?



### 6 Ćwiczenie „Pudełko na miłe słowa”

Przygotuj niewielkie pudełko (np. po butach), kolorowy papier, flamastry, kleje, nożyczki i kolorowe karteczki. Wyjaśnij dzieciom, że to nie jest zwykłe pudełko – ono pomaga, gdy ktoś poczuje się zraniony czyimiś słowami. Ozdóbcie wspólnie pudełko przygotowanymi materiałami. Następnie powiedz dzieciom, że do tego pudełka mogą wkładać wyrazy i zdania, które pomagają naprawić relację, pocieszyć kogoś albo sprawić, że ktoś poczuje się lepiej. Rozdaj im karteczki i poproś, aby każde z nich zapisało:

- miły wyraz;
- przeprosiny;

- zdanie, które pomaga się pogodzić;
- coś, co można powiedzieć, gdy ktoś jest smutny.

Niech dzieci włożą swoje karteczki do pudełka.

## 7 Wspólna zabawa

Przypomnij krótko sytuację z historyjki, w której Gabryś powiedział Mice przykre słowa. Następnie podziel dzieci na grupy i zaproponuj im przygotowanie krótkich scenek. Jedno z dzieci z każdej grupy losuje karteczkę z pudełka i odczytuje jej treść. Poproś, aby dzieci wyobraziły sobie, że cofają się w czasie do momentu, w którym Mika przez przypadek strąciła puzzel, i wymyśliły oraz odegrały alternatywne zakończenie tej historyjki z wylosowanymi reakcjami. Daj grupom 5 minut na przygotowanie, a następnie poproś, aby każda zaprezentowała swoją scenkę.

Po każdej scenie ustalcie wspólnie:

- co zmieniło się w tej sytuacji;
- jak mogła poczuć się Mika;
- czy to pomogło naprawić relację.

Na koniec zastanówcie się, czy łatwo jest użyć miłych słów w trudnych sytuacjach. Podkreśl, że słowa mają wielką moc i mogą ranić, ale też pomagać.