



**Załącznik nr 3** - Przykłady ćwiczeń do proponowanych tematów podczas Akademii Superbohatera.

# Przykłady ćwiczeń do proponowanych tematów podczas Akademii Superbohatera

Zadaniem trenera jest dostosowanie poziomu zabaw/ćwiczeń i przekazywanej treści do możliwości psychoedukacyjnych dzieci.





## Spis treści

Temat: Integracja i Wzajemne poznanie – jesteście zgrana grupą.....	3
Temat: Wzmacniamy poczucie własnej wartości, Znamy swoje mocne strony.....	7
Temat: Budowanie pozytywnej samooceny – jestem wartościowym człowiekiem.....	12
Temat: Budujemy zaufanie – przyjaźń .....	14
Temat: Poznajemy i nazywamy uczucia .....	15
Temat: Wyrażamy uczucia swoje i szanujemy uczucia innych. Doświadczanie trudnych i miłych emocji. ....	18
Temat: Radzimy sobie z agresją .....	24
Temat: Potrafimy rozwiązywać problemy.....	26
Temat: Umiemy poskromić złość –kiedy dopada nas złość.....	28
Temat : Dbam o swoje bezpieczeństwo .....	29
Temat : Komunikacja interpersonalna .....	30
Temat: Asertywność.....	34



## **Temat: Integracja i Wzajemne poznanie – jesteśmy zgrana grupa**

### ➤ **Imię i gest**

Uczestnicy stoją w kręgu, jedna osoba wypowiada swoje imię z odpowiednią intonacją i jednocześnie wykonuje wymyślone przez siebie gesty. Następnie wszyscy razem powtarzają imię i gest. Przedstawiają się wszyscy po kolei.

### ➤ **Łańcuszek imion**

W celu utrwalenia, zapamiętania wszystkich imion osoba chętna rozpoczyna podając swoje imię, następna powtarza jej imię i dodaje swoje, kolejna powtarza imiona osób, które już mówiły i dodaje własne. Ostatnia osoba w kręgu ma zadanie najtrudniejsze, musi powtórzyć wszystkie imiona. Najlepiej byłoby, gdyby był to prowadzący.

### ➤ **Proporczyki**

Dzieci przygotowują własne proporczyki z papieru. Mogą na nich umieścić swoje imię, znak zodiaku, coś, co ich charakteryzuje. Po zakończeniu wspólnie zawieszamy proporczyki na przygotowanym w sali sznurku, oglądamy, a chętni omawiają symbole, które umieścili na proporczykach, opowiadają o sobie.

### ➤ **Stonoga**

Uczestnicy tworzą pociąg i idą śpiewając: Idzie sobie stonoga, stonoga, stonoga. Idzie sobie stonoga - hej! Na słowo "hej" zatrzymują się. Pierwsze dziecko odstawia nogę w bok i mówi pierwsza noga i dodaje swoje imię, druga... ostatnie dziecko mówi "koniec" i biegnie na początek pociągu.

### ➤ **Imiona i piłka**

Siedząc w kręgu przekazujemy sobie piłkę. Każdy, kto złapie piłkę, mówi swoje imię i imię osoby, od której ją dostał, np. Mam na imię... Dostałem piłkę od...

### ➤ **Krąg**

Siedzimy w kręgu, jedno krzesło jest wolne. "Miejsce po mojej prawej stronie jest





puste i zapraszam na nie ... (tu wymieniamy imię), którą lubię za ... (podajemy cechę, umiejętność lub inną zaletę podanej osoby)".

➤ **Zabawa "Kto też"**

Pytające dziecko nie ma swojego miejsca w kręgu, stoi w środku. Po zadaniu pytania dzieci, które twierdzą na nie odpowiedziały, wstają i szybko zmieniają miejsce.

Osoba, dla której zabrakło miejsca, wymyśla następne pytanie, np. kto też lubi się śmiać, kto też chce mieć dobrych przyjaciół, kto też czasem się boi.

➤ **Zabawa w kręgu "W domu kipi mleko"**

Jedna osoba staje w środku i wskazując na wybrane przez siebie dziecko szybko mówi "W domu kipi mleko". Zanim skończy, wskazana osoba musi powiedzieć imię dziecka siedzącego po prawej. Jeśli się pomyli lub nie odpowie, idzie do środka.

➤ **Wywiady w parach**

Uczestnicy dobierają się w pary, przeprowadzają ze sobą wywiady, starają się dowiedzieć jak najwięcej o swoim koledze, czym się interesuje, jak spędza wolny czas, jakie książki lubi czytać, a następnie każdy w kilku zdaniach prezentuje swojego rozmówcę na forum grupy.

➤ **Mój świat**

Kompozycja plastyczna wykonana metodą kolażu. Wykorzystując zdjęcia z kolorowych czasopism, pocztówki, papier i flamastry, dekorujemy papierowe teczki, tworząc swój świat. Po zakończeniu swobodne wypowiedzi dzieci na temat wykonanych prac.

➤ **Podium**

Każdy próbuje znaleźć cechę wspólną łączącą trzy osoby z grupy. Kto taką znajdzie, wówczas wywołuje dane osoby na środek. Pozostali muszą odgadnąć, jaka to cecha.



➤ **Zabawa "He, he, he"**

Uczestnicy siedzą w kole, głowy trzymają na brzuchu poprzedniego dziecka. Pierwsze dziecko rozpoczyna imitację śmiechu he! he!, następne kontynuuje, w ten sposób śmiech krąży po sali.

➤ **Moja wydzieranka**

Każdy z uczestników bierze kartkę i kredkę w kolorze, który kojarzy mu się z jego imieniem. Na środku kartki pisze swoje imię, a wokół, metodą wydzieranki z gazet nakleja to, co odpowiada jego zainteresowaniom ulubionym zajęciom, kolorom, potrawom, zwierzętom.... Na koniec każdy omawia swoją pracę i wykonujemy wspólny album

➤ **Komórki do wynajęcia**

Uczestnicy siadają w kręgu na krzesłach (krzesel jest o jedno mniej niż osób w grupie). Jeden z uczestników staje na środku i ma za zadanie zaprezentować się przed grupą wypowiadając jedno zdanie na temat "kim jestem". Następnie wszyscy, którzy stwierdzą, że wypowiedziane zdanie pasuje do nich, szybko zamieniają się miejscami, osoba stojąca na środku stara się zająć wolne miejsce. Osoba, dla której zabrakło miejsca, zostaje w środku i podaje następne hasło. Ten cykl powtarza się wielokrotnie, aż do osłabienia dynamiki. Zadaniem prowadzącego jest zachęcanie uczestników do otwartości i osobistych wypowiedzi.

➤ **Znajdź swojego partnera**

Wszyscy stoją w kręgu. Osoba prowadząca wręcza każdemu kartkę, na której napisana jest nazwa zwierzęcia. Wszyscy próbują naśladować głosy tych zwierząt i starają się chodząc po pokoju, znaleźć drugą osobę, która wydaje odgłosy takie jak oni. Kiedy pary dobiorą się, można dalej formować większe grupy np. ptaki, ssaki itp.

➤ **Niedokończone zdania**

Uczestnicy siedzą w kole, prowadzący podaje początek zdania i prosi uczestników o ich dokończenie, w takiej kolejności, w jakiej siedzą. Można zmieniać kierunek po





każdej rundzie, uczestnicy mają prawo zrezygnować z dokończenia jakiegoś ze zdań.

Niedokończone zdania:

Dzisiaj czuję się.....

Najbardziej czuję się szczęśliwy, gdy.....

Najważniejsza cecha przyjaciela to moim zdaniem.....

Nie lubię u innych.....

Dwa słowa opisujące mnie to.....

Jest mi smutno, kiedy.....itp.

### ➤ Tramwaj

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy, tworząc dwa szeregi stojące do siebie twarzami, w odległości kilkunastu centymetrów. Prowadzący prosi o wyobrażenie sobie przez nich, że stoją w tramwaju, jedna osoba z końca stara się przepchnąć między dwoma szeregami, z końca tego tramwaju na początek. Osoba, która przepchnęła się na początek staje w jednym szeregu i rusza następna osoba z końca, aż przejdą wszyscy. Grupa nie ma ułatwiać przejścia tym, którzy się przepychają, przeciwnie mają się oni natrudzić.



## **Temat: Wzmacniamy poczucie własnej wartości, Znamy swoje mocne strony**

### ➤ **CO MI SIĘ W SOBIE PODOBA ?**

spośród kolorowych kartek każdy wybiera ulubiony kolor. Z kartki wydzierają dowolny kształt, a w środku wydzieranki wpisuje swoje imię i zapisuje cechę własnego charakteru, wyglądu, sposobu zachowania, który w sobie lubi, ceni, zauważa i uznaje za swoją mocną stronę. Wydzieranki naklejamy na kartonie i podpisujemy „Nasza grupa”.

### ➤ **GORĄCE KRZESŁO**

uczestnicy zajęć siedzą w kręgu na podłodze, osoba chętna siada na krzeselku i przez 60 sekund mówi o sobie to co chce. Następnie zaprasza na krzesło inną osobę i ta opowiada o sobie. Zabawa trwa dotąd aż wszyscy wypowiedzą się na swój temat. Jeśli ktoś nie chce nic mówić, pozwalamy mu milczeć przez 60 sekund, wszyscy milczą razem z nim.

### ➤ **ZWIERZĘTA**

„Gdybyś nie był człowiekiem, jakim zwierzęciem chciałbyś być?”. Uczestnicy rysują zwierzę wg podanej instrukcji, nic nie piszą, nie pokazują sobie rysunków. Kiedy rysunek jest gotowy, kartkę należy złożyć tak, by rysunek był niewidoczny i położyć go na podłodze. Następnie każdy losuje jeden rysunek (nie swój). Na wylosowanych kartkach uczestnicy piszą jakie cechy ich zdaniem posiada narysowane zwierzę i z jakimi marzeniami się wiąże. Uczestnicy kolejno pokazują wylosowane rysunki i odczytują wypisane cechy. Autor rysunku określa, czy skojarzenia te pokrywają się z jego wyobrażeniami.

### ➤ **LINIA ŻYCIA**

Na rozdanych kartkach uczestnicy rysują linię prostą. Początek linii oznacza datę





swoich urodzin, którą każdy zapisuje. Koniec linii to przewidywana data śmierci.

Należy również zaznaczyć trzeci punkt oznaczający dzień dzisiejszy.

Pod odcinkiem oznaczającym przeszłość każdy uczestnik wypisuje to uznaje za swój dotychczasowy sukces, osiągnięcie, powodzenie. Pod odcinkiem przyszłości należy napisać co chciałoby się jeszcze osiągnąć. Tu można uwzględnić zarówno plany odległe, jak i te które dotyczą najbliższych dni. Następnie uczestnicy omawiają swoje linie życia z wybranymi osobami z grupy.

### ➤ **OKREŚL CEL**

zadaniem uczestników jest zrobienie określenie celu na najbliższy tydzień lub dwa. Aby tego dokonać, każdy musi postanowić co chce zmienić, co chce osiągnąć i dość konkretnie określić termin realizacji celu. Postanowienie musi być konkretne i możliwe do osiągnięcia. Należy je zapisać na kartce, podpisać własnym imieniem i kartkę włożyć do wspólnej koperty, która pozostanie zaklejona aż do przyszłego spotkania.

### ➤ **LIST MOTYWACYJNY**

prowadzący prosi uczestników, by każdy napisał ogłoszenie, w którym zareklamuje się jako towarzysz wycieczki. Lubiana przez wszystkich osoba może zabrać tylko jednego towarzysza na daleką wycieczkę. Należy umotywować używając tylko prawdziwych argumentów dlaczego TY, a nie nikt inny nadaje się najlepiej na takiego towarzysza.. Ogłoszenia wkładamy do kapelusza , każdy po kolei wyciąga jedno, odczytuje je i stara się zgadnąć kto je napisał.

### ➤ **ZABAWA Z KLĘBKIEM**

prowadzący rzuca do kogoś kłębek wełny przytrzymując jej koniec. Przy tym mówi: „dobrze, że jesteś z nami, bo.....(tu należy wymienić jakiś miły powód)”. Wskazana osoba odrzuca kłębek do innej, również podając miły powód, zawsze przytrzymując nić w ręku. Tworzy się pajęczyna nici. Gdy już wszystkie osoby trzymają nić,





prowadzący rozcina pajęczynę na środku, tak by każdy mógł zabrać ze sobą jej kawałek, jako symbol przynależności do grupy

### ➤ HERB

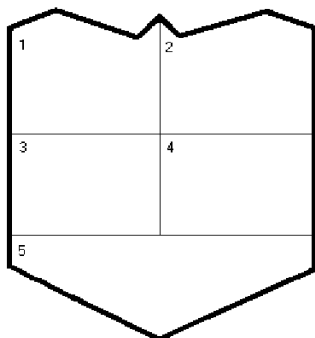
dawniej herby były znakiem, określającym pozycję społeczną, osiągnięcia i ambicje, przynależały do jednej osoby lub rodziny. Noszono je w widocznym miejscu ma zbroi, w pierścieniu, na sztandarze.

Zadaniem każdego jest stworzyć własny herb wg schematu:

- o umieść w polu 1 te cechy, które uważasz za swoje zalety, czynności które wykonujesz dobrze, to w czym jesteś dobry,
- o w polu 2 napisz o tym w czym chcesz być lepszy, nad czym musisz jeszcze popracować,
- o w polu 3 przedstaw wartość szczególnie cenioną w twojej rodzinie,
- o w polu 4 narysuj coś co symbolizuje twój charakter lub jest twoim znakiem zodiaku,
- o w polu nr 5 wypisz 4 słowa, które chciałbyś usłyszeć o sobie od innych.

Następnie w parach omawiamy swoje herby. Rozmowa n/t herbów może też przebiegać w grupie wg następujących pytań:

- którą część herbu wypełnić było najtrudniej, którą najłatwiej?
- co jeszcze można umieścić w swoim herbie?
- co by było, gdyby wszyscy nosili swe herby na piersiach?
- w jaki sposób pokazujesz ludziom, jakie wartości wyznajesz?





➤ **JESTEM MISTRZEM W .....**

Uczestnicy zajęć otrzymują od prowadzącej karteczkę ze zdaniem: „Jestem mistrzem w .....” Ich zadaniem jest przypomnienie sobie czegoś pozytywnego, czego się nauczyły, co zrobiły, z czego mogą być dumne a następnie muszą pisemnie dokończyć to zdanie lub narysować pewien symbol. Dzieci kolejno opowiadają mocne strony, to w czym są mocne, co potrafią robić dobrze.

➤ **DWA RZĘDY**

Ustawiamy się w dwa rzędy, twarzami do siebie. Wyobraźmy sobie, że spotykamy znajomych, podchodzimy do siebie, witamy i zamieniamy się miejscami:

- jesteśmy uczniami i witamy się z nauczycielem
- spotykamy swojego najbliższego przyjaciela
- spotykamy mamę, z którą nie widzieliśmy się cały dzień.

Czy ćwiczenie to sprawiło wam przyjemność, czy też może było wam przykre? Co sprawiło Ci największą trudność?

➤ **JESTEM GWIAZDĄ**

dzieci ustawiają się w szpaler. Każde z nich przechodzi kolejno przez środek – dzieci w szpalerze stykają się dłońmi trzymając ręce wysoko w górze, by nie dotykać przechodzącego i witane jest owacyjnie przez kolegów. W wersji drugiej przechodząc przez środek szpaleru każdemu uczestnikowi spogląda w oczy (również witane jest owacyjnie przy dźwiękach muzyki). Ćwiczenie kończy rundka: Kiedy muszę wyjść na środek sali, czuję się....

**JA JAKO ZWIERZĘ**

Prowadzący rozdaje kartki i pisaki. Podaje instrukcję: Wyobraź sobie, że jesteś jakimś zwierzęciem. Może to być zwierzę, które lubisz, lub takie, które ma cechy podobne do twojej osobowości (np. lis-chytry, osił-uparty, mrówka-pracowita, sowa-mądra, lew-groźny, pies-wierny, papuga-gaduła, kot miły, ale indywidualista)

Gdy rysunek będzie gotowy, prowadzący zadaje takie pytania:

- Jak się czułeś podczas tego ćwiczenia?





- Dlaczego wybrałeś to zwierzę, które Cię symbolizuje?
- Czy trudno było wybrać określenia dla zwierzęcia?



## **Temat: Budowanie pozytywnej samooceny – jestem wartościowym człowiekiem**

### ➤ **Ludzie do ludzi**

Uczestnicy chodzą po sali. Na hasło prowadzącego "ludzie do ludzi" dobierają się w pary. Osoba, która została bez pary, podaje hasło, np. ręka do ręki, ucho do ucha itd. Osoby w parach dotykają się wymienionymi częściami ciała. Na powtórne hasło "ludzie do ludzi" następuje zmiana par.

### ➤ **Gwiazda.**

Ustawiamy się w szpaler. Oto idzie osoba bardzo znana, uwielbiana przez wszystkich, słowem gwiazda. Każdy z was będzie przez chwilę taką gwiazdą. Zaczniemy od osoby stojącej na końcu. Będzie musiała przejść przez środek szpaleru i zająć miejsce na początku. A wszyscy witamy gwiazdę!

### ➤ **Filiżanki.**

Każdy uczestnik otrzymuje jeden kubeczek oraz coś, czym można te kubeczki napełnić, np. piasek. Prowadzący odczytuje grupie tekst:

„Wyobraźmy sobie nasze poczucie własnej wartości jako filiżankę. Kiedy jesteśmy z siebie zadowoleni, nasze filiżanki są pełne, kiedy nie - puste. Nasze filiżanki mogą napełniać inni ludzie, mówiąc o nas dobrze. Z kolei my możemy napełniać ich filiżanki, mówiąc dobrze o nich. Jeśli nasza filiżanka jest prawie pusta, nie mamy ochoty dzielić się jej zawartością z innymi. I przeciwnie, jeśli jest pełna, chętnie się dzielimy. Filiżanki innych ludzi opróżniają się, kiedy mówimy im rzeczy złe i bolesne. Jeśli będziemy ciągle opróżniać filiżanki innych, nasze też nie będą napełnione. Kiedy mówimy komuś coś dobrego, ale sami w to nie wierzymy, nie napełniamy jego filiżanki. Człowiek ten słucha nas z filiżanką w wyciągniętej dłoni, ale nic do niej nie wpada”

Wszyscy rozmawiamy na temat tekstu. Każdy swoją filiżankę napełnia do połowy piaskiem. Wszyscy rozchodzą się po sali i napełniają kubki innych osób, wypowiadając o nich pozytywne stwierdzenia i przesypując część zawartości swoich kubków. Na zakończenie dzielimy się refleksjami z udziału w tym ćwiczeniu. Czy trudno mówić komplementy? Co czuliście, kiedy napełniono wasze filiżanki? Ile macie teraz piasku?





Jak możemy napełnić filiżanki osób, których nie znamy zbyt dobrze?

➤ **Siad grupowy.**

Uczestnicy stoją w kole, jeden za drugim, dość blisko siebie, prawie dotykając się obejmują partnera w talii, kolana i stopy powinny być razem. Na dany znak wszyscy powoli siadają opierając się o kolana osoby z tyłu. Wszyscy wstają i siadają w tym samym czasie. Powtarzamy naukę siadu grupowego ze zmianą kierunku koła.

➤ **Masaż.**

Siedząc w kręgu dzieci ustawiają się jedno za drugim i przekazują sobie wzajemny dotyk na plecach zgodnie z podanym hasłem.

„Przyjechał pociąg. Wysiadły panie w szpileczkach, panowie w kłapeczkach, idą konie, potem słonie, płynie rzeczka, pada deszcz. Czy przeszedł cię dreszczyk? „

➤ **Dodaj swój ruch**

Grupa siedzi w kręgu. Osoba zaczynająca wstaje, powtarza ruch i dodaje swój. Gra odbywa się bez słów. Jeśli ktoś się odezwie lub ominie ruch, odpada z gry.

➤ **Informacje zwrotne.**

Na plecy uczestnicy przyklejają kartki. Ustawiają się w dwóch koncentrycznych kręgach przesuając się, anonimowo wpisują na kartki zdania: Lubię ciebie za to..., Cenię w tobie..., Jesteś... Zaznaczamy, że informacje mają dotyczyć tylko dobrych cech, które zauważamy u innych. Ćwiczenie trwa tak długo, aż wszyscy otrzymają informacje na swój temat. Następnie każdy odczytuje zdania ze swojej kartki. Kto chce, czyta głośno. Rozmawiamy o tym, jakie odczucia wzbudziło to ćwiczenie w każdym z uczestników.



## **Temat: Budujemy zaufanie – przyjaźń**

### ➤ **Słońce przyjaźni**

W małych grupach dzieci zastanawiają się, jaki powinien być prawdziwy przyjaciel, jakie cechy są ważne w przyjaźni, co może wzmocnić przyjaźń, a co ją niszczy itp. Na przygotowanych paskach papieru wypisują cechy i zachowania budujące przyjaźń. Po skończonej pracy wszyscy siadają w kręgu. Każda grupa dokłada swoje słoneczne promyczki, tworząc "słońce przyjaźni". Następnie omawiamy wykonaną pracę - które cechy w przyjaźni są najważniejsze, jakie cechy najczęściej wskazywała młodzież, czy łatwo być przyjacielem.

### ➤ **Pomnik przyjaźni**

To inaczej wyrażenie uczuć poprzez własne ciało, gest. Każda grupa tworzy coś w rodzaju pomnika symbolizującego w jej odczuciu przyjaźń

### ➤ **Serce dzwonu**

Uczestnicy stają w kręgu, jeden z nich wchodzi do środka i zaczyna się przewracać, podczas gdy inni uczestnicy odpychają go i starają się utrzymać w pozycji pionowej.

### ➤ **Informacje zwrotne.**

Na plecy uczestnicy przyklejają kartki. Ustawiają się w dwóch koncentrycznych kręgach przesuwając się, anonimowo wpisują na kartki zdania: *Lubię cię za to...*, *Cenię w tobie...*, *Jesteś...* Zaznaczamy, że informacje mają dotyczyć tylko dobrych cech, które zauważamy u innych. Ćwiczenie trwa tak długo, aż wszyscy otrzymają informacje na swój temat. Następnie każdy odczytuje zdania ze swojej kartki. Kto chce, czyta głośno. Rozmawiamy o tym, jakie odczucia wzbudziło to ćwiczenie w każdym z uczestników.



## **Temat: Poznajemy i nazywamy uczucia**

### ➤ TUNEL OCZU I RĄK

Uczestnicy dzielą się na 2 grupy, które stają naprzeciwko siebie, tworząc szpaler z rękoma na barkach. Każdy po kolei przechodzi przez szpaler. Następnie rzędy rozsuwają się i każdy przechodzi przez rozsunięty szpaler, jest odprowadzony wzrokiem uczestników od początku do końca. Na koniec omawiamy ćwiczenie:

- jak przechodzący czuli się w obu sytuacjach?
- czy to ćwiczenie było łatwe czy trudne?
- które ćwiczenie było trudniejsze?

### ➤ NAZWIJ UCZUCIE

określ nazwy emocji, które towarzyszą opisanym sytuacjom:

- chłopak, który ci się podoba proponuje ci pójście do kina
- nagle zauważasz, że ktoś bije twojego kolegę
- dostałaś 1, choć uczyłaś się do klasówki
- ktoś ukradł ci rower
- nauczyciel pochwalił cię przy całej klasie za dobrze zrobioną pracę domową
- mama kupiła ci wymarzoną bluzkę
- do odległego miasta wyjeżdża na stałe twój przyjaciel
- ktoś przyłapał cię jak czytałaś jego list
- przy twoim podwórku odbywa się pokaz fajerwerków
- słyszysz w tv. o kimś, kto wygrał w Lotto 1 mln.

Zapisujemy na kartonie nazwy podawanych emocji, dzieląc je na „przyjemne” i „nieprzyjemne”. Listę uczuć wieszamy na widocznym miejscu.

### ➤ RYBA

za pomocą słowa **ryba**, dodając ew. gest, mimikę, ruch wyraż określone w poprzednim ćwiczeniu uczucia

### ➤ ZNAJDŹ PRZYJAZNĄ DŁOŃ

uczestnicy stoją w kręgu, zamykają oczy, wyciągają ręce do środka i nie używając





słów szukają dłoni, która wydaje się im przyjazna. Następnie trzymając tę dłoń otwierają oczy. Rundka odpowiedzi:

- czy czuliście zaskoczenie, że wybraliście dłoń właśnie tej osoby
- jaka to była dłoń, dlaczego ją wybraliście
- czy byliście aktywni, czy bierni w szukaniu?

#### ➤ **TRATWA**

na podłodze układamy tyle gazet ilu jest uczestników. Wszyscy swobodnie poruszają się w rytm muzyki między „tratwami”, gdy muzyka milknie wskakują na jedną z nich. Następnie prowadzący zabiera 2 „tratwy”, po następnej przerwie, kolejne 2. Gdy pozostaną już tylko 2 „tratwy”, pytamy uczestników, czy chcieliby spróbować zmieścić się na 1 „tratwie”, gdy wszyscy wyrażą zgodę zabieramy 1 z nich. Cały czas prowadzący czuwa nad bezpieczeństwem zabawy. Rundka odpowiedzi:

- co czuliście będąc samotni na „tratwie”?
- co czuliście będąc wszyscy na jednej ?
- czy chcieliście pomóc innym, czy bardziej dbaliście o to, by samemu zmieścić się na „tratwie”?

#### ➤ **MASAŻ**

dobieramy się parami. Jedna osoba kładzie się na brzuchu na podłodze, druga kłęką obok przy jej plecach i wykonuje ich masaż wg wskazówek prowadzącego:

*Idą słonie, biegną konie, potem panie w wysokich szpileczkach z gryzącymi piaskami, za nimi panowie w kłapeczkach na niebie świecą dwa słońeczka, płynie rzeczka, pada deszczyk, czujesz dreszczyk? Brrr.*

#### ➤ **ZABAWA W ODGADYWANIE UCZUĆ.**

Jedno dziecko z grupy, wybrane przez prowadzącą losuje karteczkę z nazwą uczucia RADOŚĆ, ZDZIWIENIE, SMUTEK, ZŁOŚĆ, STRACH i stara się za pomocą pantomimy przedstawić wylosowane uczucie. Pozostali uczestnicy grupy mają za zadanie odgadnąć o jakie uczucie chodzi.





➤ **MALOWANIE UCZUĆ**

Prowadzący rozdaje dzieciom czyste kartki na których napisane są nazwy uczuć wykorzystywane w poprzedniej zabawie pantomimicznej: RADOŚĆ, ZDZIWIENIE, SMUTEK, ZŁOŚĆ, STRACH. Zadaniem dzieci jest narysowanie takiej sytuacji, która kojarzy im się z danym uczuciem.



## **Temat: Wyrażamy uczucia swoje i szanujemy uczucia innych.** **Doświadczanie trudnych i miłych emocji.**

### ➤ **UCZUCIA**

Prowadzący pokazuje dzieciom kartoniki, na których są napisane różne uczucia (złość, radość, smutek, wstyd, strach, miłość). Dzieci po kolei opowiadają w jakiej sytuacji, do kogo, z jakiego powodu czuli dane uczucie.

### ➤ **GORĄCE KRZESŁO”**

Ustawiamy w koło krzesła. Jedno jest wolne. Wybrane dziecko mówi „Miejsce po mojej prawej stronie jest wolne i zapraszam na nie...(tu podaje imię zaproszonej osoby)”. Następnie wyboru dokonuje ten uczestnik, po którego prawej stronie jest wolne miejsce.

### ➤ **„CO CZUJĘ, GDY”**

Dzieci losują paski, na których napisane są różne niedokończone zdania, dotyczące przeżywanych uczuć np.:

- gdy ktoś mnie popycha czuję...
- gdy ktoś mnie głaszcze po głowie, czuję...
- gdy mama mnie całuje na dobranoc, czuję...
- gdy pani w szkole krzyczy na mnie, czuję...
- gdy ktoś wrywa mi zeszyt, czuję...
- gdy długo nie widzę kogoś, kogo bardzo lubię, czuję...
- gdy ktoś przyłapie mnie na kłamstwie, czuję... itp.

Dzieci kolejno odczytują je, w razie kłopotów z poprawnym czytaniem-pomaga prowadzący. Ich zadaniem jest dokończyć ustnie to zdanie. Omówienie ćwiczenia, poszczególnych stanów emocjonalnych oraz ich przyczyn.





➤ „KŁĘBEK WEŁNY”

Grupa staje w kole. Prowadzący rzuca kłębkem wełny do jakiejś osoby po drugiej stronie koła, rzucając mówi : *kłębek przyjaźni dostałam od.....,daję go .....*/ wymienia imię osoby do której rzuca./ Wybrana osoba łapie kłębek rzuca dalej powtarzając słowa.

➤ ROZPOZNAWANIE UCZUĆ

Prowadzący układa na stole obrazki znalezione w czasopiśmie, katalogach, prospektach, na pocztówkach przedstawiające twarze różnych osób. Zadaniem dzieci jest nazwanie przeżywanego przez daną postać uczucia oraz wymyślenie historii, która wyjaśni co przyczyniło się do takiego stanu emocjonalnego tych osób.

➤ UCZUCIA 2

Prowadzący rozdaje dzieciom karty z napisanymi uczuciami: STRACH SMUTEK, ZŁOŚĆ RADOŚĆ, a następnie opowiada historyjkę:

*Pewnego razu Ania wybrała się do cyrku. Zajęła miejsce w drugim rzędzie. Przed nią miejsce było puste, więc widok był wspaniały. Przedstawienie się rozpoczęło. Na arenę wbiegło dwóch klaunów. Ich występy wszystkim się podobały.*

Prowadząca zadaje pytanie: Co mogła czuć Ania, oglądając występy artystów?  
Podnieście kartę z odpowiednim rysunkiem.

*Nagle zgasło światło. Dał się słyszeć głos bębnow. Wkrótce niewielkie światło rozblęskło pod kopułą namiotu, gdzie do swojego popisu przygotowywała się młoda dziewczyna. Kiedy jeździła na rowerze wykonując różne akrobacje, zapadła martwa cisza.*

„Pokażcie jak mogła czuć się Ania?”.

*Na szczęście wszystko zakończyło się szczęśliwie. A teraz rozpoczyna się część, na którą najbardziej Ania czekała. Występy tresowanych zwierząt. Właśnie miały wbiec na arenę białe pudelki, gdy przed nią pojawił się wysoki mężczyzna w kapeluszu i zajął miejsce. Dziecko nie mogło obejrzeć występów, gdyż spóźniony widz zasłonił sobą*





arenę.

„Co mogła zrobić Ania?”

*Widząc smutną twarz dziecka, pani siedząca obok Ani natychmiast zaproponowała swoje miejsce, z którego był dobry widok. Przedstawienie było wspaniałe. Dwie godziny szybko minęły. Nadeszła pora powrotu do domu. „*

Podnieście rysunek ilustrujący uczucie Ani?”

Ćwiczenia polegają na wyrabianiu w dzieciach umiejętności stawiania się w sytuacji innych osób. Omówienie ćwiczenia.

➤ **CHCĘ POWIEDZIEĆ CI COŚ MIŁEGO**

dzieci chodzą po sali mówiąc napotkanemu koledze, koleżance coś miłego

➤ **KIEDY JESTEM WŚCIEKŁY**

Dzieci siedzą w kole, wypowiadają po kolei swoje imiona i pokazują co robią kiedy są wściekłe, np. nazywam się Karolina, kiedy jestem wściekła robię tak...

➤ **MOWA CIAŁA**

Dzieci otrzymują karteczki na których napisane zostały jakieś stany emocjonalne- np. obrażony, wściekły, wesoły, smutny- muszą je pokazać. Wszystkie dzieci po pokazie odgadują jaki stan został pokazany.

➤ **„ATAK NA ZAMEK”**

Dzieci tworzą zamek, czyli zamknięte koło. Jedno dziecko stara się wydostać z tego koła na zewnątrz albo wdrzeć się do środka. Grupę można też podzielić na dwie części i- chłopców i dziewczynki.

➤ **MALOWANIE UCZUĆ**

Dzieci malują uczucia, które je ogarniają, gdy tracą one panowanie nad sobą. Kto chce, wyjaśnia potem swój obrazek w pierwszej osobie liczby pojedynczej.





➤ **12. SZERMIERKA ŁYŻKAMI**

Uczestnicy dobierają się parami. Każdy dostaje 2 łyżki, po jednej do każdej ręki. Jedna pozostaje pusta, a na drugiej kładziemy piłkę tenisową. Zaczyna się szermierka pustymi łyżkami. Nie wolno dotknąć przeciwnika i upuścić piłeczki z drugiej łyżki.

➤ **13. DENERWUJE MNIE U CIEBIE**

Każde dziecko ma możliwość powiedzenia drugiej osobie w spokoju swojego krytycznego zdania na jej temat. Warunkiem przeprowadzenia tego ćwiczenia jest zaufanie w śród członków grupy.

➤ **14. POZYTYWNY PLAKAT**

Dzieci wykonują plakat w grupach na temat uczuć pozytywnych.

Malują pozytywne stany emocjonalne, których chcieliby doświadczać. Dziewczynki stanowią jedną grupę, chłopcy drugą.

➤ **MINI WYKŁAD – UCZUCIA.**

Każdy z nas przeżywa różne uczucia. Są one reakcjami naszego organizmu, naszej psychiki na otaczający nas świat. Jedne z nich są przyjemne, inne smutne lub nawet bolesne. Są takie, na które czekamy i takie, których chętnie uniknęlibyśmy. Wszystkie jednak są nam potrzebne.

Dobrze byłoby abyśmy nie dzielili uczuć na dobre i złe czy pozytywne i negatywne. Bo wtedy winilibyśmy siebie za smutek, wściekłość czy wstyd a przecież tak naprawdę również smutek, wściekłość czy agresja są naturalne, często niezależne od nas i nie należy się za nie winić. **Właściwy raczej będzie podział na uczucia przyjemne i przykre.** Każdy z nas może czasami czuć się smutny czy wściekły i nie ma w tym nic złego. Przyczyną takich a nie innych uczuć są określone sytuacje, w których się znajdujemy. Gdy pojawiają się jakieś trudności, gdy mamy jakieś problemy, odczuwamy przykre emocje, a często nie jest to nasza wina, życie przecież nie zawsze toczy się tak jakbyśmy chcieli.



➤ **LISTA UCZUĆ**

Dzieci tworzą wspólną listę uczuć i emocji. Wypisują na tablicy propozycje uczuć. Następnie zakreślają uczucia przyjemne na czerwono a nieprzyjemne na czarno. Prowadząca wyjaśnia, że przyczyną uczuć są określone sytuacje np. sprawdzian, trudna rozmowa, coś nie wyszło. Wówczas denerwujemy się- to zupełnie zrozumiałe i normalne, nie ma w tym nic złego. Ważne jest jedynie to jak sobie z daną emocją poradzimy.

➤ **BALONY**

Prowadzący prosi dwie osoby o nadmuchiwanie balonów, następnie mówi, że balon to człowiek, a powietrze w nim to np. złość. Następnie zadaje pytanie:, Co się dzieje z człowiekiem, gdy złość utknie np. w środku głowy.

Jedna z osób tak długo uciska balon, aż balon pęknie. Druga stopniowo wypuszcza powietrze. Prowadzący pyta, który ze sposobów był bezpieczny? Podkreśla, że w drugim przypadku balon pozostał cały, chociaż złość została wypuszczona. Następnie prosi uczniów o podanie dobrych i złych sposobów radzenia sobie z uczuciami. Dobrze będzie spisać je na arkuszu papieru i umieścić w widocznym miejscu. Dobre sposoby spisujemy pod przyklejonym do papieru niezniszczonym balonem, a złe pod przyklejonymi strzępami zniszczonego.

➤ **ALFABET ZŁOŚCI. ZŁOŚCI MNIE...**

Uczestnicy piszą na kartkach swoje imię. Do każdej litery imienia dopisują coś, co ich złości. Przykład:

M- matematyka

O- okropna pogoda

N- niespełnione marzenia

I- idioci

K- karny rzut

A- „a nie mówiłem...”



Na dużym arkuszu papieru lub na tablicy jedna osoba wypisuje wszystkie litery alfabetu, następnie wszyscy dopisują zakończenia wybrane ze swojego imienia.



## **Temat: Radzimy sobie z agresją**

### ➤ **Co to jest agresja?**

Prowadzący zadaje pytanie dzieciom „Co to jest według nich agresja?” Uczestnicy zajęć mówią o tym jakie zachowania kojarzą im się z agresją, czy z którymś z tych wymienionych zachowań spotykają się na co dzień, a może była taka sytuacja, w której oni sami byli agresywni? Rozmowa- „burza mózgów”

### ➤ **„Kiedy jestem zły, wściekły...”**

Grupa siedzi w kole. Dzieci wypowiadają po kolei swoje imię i pokazują, co robią, kiedy są wściekle, na przykład: „*Mam na imię Tomek. Kiedy jestem wściekły, robię tak:* i tu dziecko pokazuje pewien gest”. Rundka- Omówienie ćwiczenia. Wspólna rozmowa na temat dlaczego ludzie gdy są źli zachowują się w określony sposób.

### ➤ **dokończ zdanie: „Złości mnie....”**

Dzieci otrzymują od prowadzącego karteczki, na których mają za zadanie dokończyć zdanie „Złości mnie...” Kolejny etap zabawy- dzieci wrzucają te karteczki do kapelusza „Wrzuć swoją złość do kapelusza”. Ostatni etap ćwiczenia polega na tym, że jedno dziecko losuje karteczkę z opisaną przyczyną złości i dzieci wspólnie szukają sposobów poradzenia sobie z tą sytuacją. „Burza mózgów”

### ➤ **Moje lekarstwo na złość”**

Dzieci mówią jaka może być ich recepta na złość np. jazda na rowerze, sen , rozmowa z przyjacielem. „Burza mózgów”.

### ➤ **„Start rakiety”**

(Ćwiczenia i zabawy mające na celu opanowanie a także przewycięzanie złości i agresji oraz rozładowywanie napięć emocjonalnych. Szczególne znaczenie mają tu ćwiczenia uaktywniające ciało. Wychodzą one naprzeciw potrzebie ruchu u dzieci, a jednocześnie stwarzają atmosferę pozytywnego napięcia, wymagają i uczą wzajemnego szacunku oraz dostosowywania się do siebie nawzajem)







Dzieci całymi sobą pokazują jak startuje rakieta.

Dzieci:

- kucając bębnią palcami o podłogę, najpierw cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej,
- uderzają płaskimi dłońmi o podłogę, również z natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie,
- tupią nogami, także tutaj zaczynając powoli i cicho, a potem coraz głośniej i szybciej,
- cicho naśladują brzęczenie owadów, przechodzące stopniowo do bardzo głośnego wrzasku,
- hałas i szybkość wykonywanych ruchów wzrastają, dzieci wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ramiona do góry – rakieta wystartowała.

Powoli dzieci znowu siadają na swoich miejscach. Ich ruchy uspokajają się. Hałas przebrzmiewa, słychać już tylko cichutkie brzęczenie owadów, które stopniowo zanika, aż wszystko ucichnie – rakieta znika za chmurami.

➤ **„Otrząsanie się ze złości”**

Dzieci poruszają się swobodnie po sali i reagują na polecenie prowadzącego.

„Przypomnij sobie sytuację, kiedy byłeś wściekły, zachowywałeś się agresywnie...udało ci się tę złość z siebie otrząsnąć? Zrób to teraz. Potrząśnij w tym celu różnymi częściami ciała. Zdenerwowanie oddala się od ciebie, jesteś wesoły, radosny wesoło podskakujesz i podśpiewujesz.”





## **Temat: Potrafimy rozwiązywać problemy.**

### ➤ **KONFLIKTY - „Historia Pawła i Ani”**

Prowadzący tłumaczy: „Konflikty powstają w wyniku ścierania się przeciwstawnych interesów i potrzeb. Często uważacie, że silniejszy ma rację i często musicie się bronić. Jesteśmy tu po to aby nauczyć się szanować siebie i innych oraz nauczyć się jak przestawić i przeforsować swoje interesy bez wyrządzania szkody sobie i innym.

Postuchajcie „Historii Pawła i Ani”

*„Paweł i Ania są zaprzyjaźnieni za sobą od czasów przedszkolnych, zawsze się bawią, uczą ze sobą, dobrze się rozumieją a niekiedy kłócą. Pewnego dnia bardzo się zdenerwowali byli wręcz wściekli. Nie chcą już ze sobą rozmawiać ani się ze sobą bawić.”*

Prowadzący zadaje dzieciom pytania: „Jak myślicie co było powodem ich złości?” „Co mogliby zrobić żeby znów żyć w zgodzie?” , „Jakie są wasze propozycje rozwiązywania konfliktów.”

### ➤ **POBAWMY SIĘ W ZŁOŚĆ**

uczestnicy dobierają się parami i odgrywają wymienione przez prowadzącego konfliktowe sytuacje, do których najczęściej dochodzi w grupie, na przykład:

- jedno dziecko ma wspaniałe mazaki, a drugie korzysta z nich cały czas, nie pytając nawet o zgodę i traktując to jako coś zrozumiałego, a do tego jeszcze psuje niektóre z nich;

- jedno dziecko stoi na początku kolejki np. przy wejściu do kina, czy przy przydzielaniu do drużyn sportowych, aż nagle pojawia się drugie i przepycha się do przodu.

Uczestnicy omawiają dany problem punktu widzenia atakującego i pokrzywdzonego dziecka, bowiem w zabawie nastąpiła zmiana ról, aby każdy miał okazję wczuć się w każdą postać. Dzieci powinny w miarę możliwości znaleźć rozwiązania tego konfliktu,





po czym następuje sprawdzenie ich pod kątem przydatności w rzeczywistych problematycznych sytuacjach.

➤ **3. LUDZIE DO LUDZI**

Uczestnicy dobierają się w pary. Prowadzący woła : *dłonie do dłoni!* (partnerzy stykają się dłońmi), *plecy do pleców!* (partnerzy opierają się o siebie plecami), itd. Na hasło *ludzie do ludzi* wszyscy zmieniają partnerów.

➤ **4. PAJĄK I MUCHY**

Jedno dziecko to pająk, który poluje na muchy. Pozostałe dzieci to muchy latające po całej sali i wydające odgłosy bzykania. Na hasło prowadzącego: „Uwaga Pająk!” – muchy nieruchomieją. Jeśli któraś się poruszy, pająk ją odprowadza do swojej spiżarni. Osoba, która zostaje ostatnia jako nieschwytana staje się pająkiem.



## **Temat: Umiemy poskromić złość –kiedy dopada nas złość...**

### ➤ **Złości mnie.**

Na przygotowanych kartkach wypisujemy pionowo litery swojego imienia i szukamy do nich odpowiedniego wyrazu np. nazwy, wydarzenia, rzeczy, które może naszym zdaniem wywołać złość. I - ironiczny uśmiech W - wykład dorosłego O - oszustwo N - nuda A - A nie mówiłem...

### ➤ **Złe spojrzenie.**

Przed rozpoczęciem zabawy odbywa się ściśle tajne losowanie, kto będzie miał "złe spojrzenie". Dziecko ze "złym spojrzeniem" próbuje ustrzelić pozostałych swoimi oczami poprzez wpatrywanie się w nich, mruganie itp. Ten, kto poczuje się trafiony, mówi: "Zostałem dotknięty" i siada poza obrębem koła - trafienie nie jest potwierdzone przez dziecko ze "złym spojrzeniem". Wszyscy obserwują uważnie wydarzenia oraz siebie nawzajem, aby odgadnąć, kto ma "złe spojrzenie". Kto uważa, że rozpoznał osobę ze "złym spojrzeniem", podnosi rękę do góry i woła: "Żądam nakazu zatrzymania dla...". W trakcie rozmowy na zakończenie można podyskutować na temat niedociągnięć we wzajemnym postrzeganiu się i ocenianiu, powstawania plotek i krzywdzących opinii, które mogą wywoływać złość.

### ➤ **Węzeł gordyjski.**

Uczestnicy stają w szeregu, łąpią się za ręce. Pierwsza osoba ma za zadanie utworzyć z grupy supeł. Ostatni z rzędu powinien go rozplątać bez przerywania szeregu.

### ➤ **Wrzuć strach do kapelusza**

Wszyscy piszą na kartkach, co ich złości i denerwuje w naszej grupie. Następnie wrzucają kartki do kapelusza. Każdy wyciąga przypadkową kartkę i odczytuje ją na głos.

### ➤ **Namaluj swoją złość**

Na arkuszach papieru każdy przedstawia "swoją złość", tworzymy galerię prac - omówienie.





## **Temat : Dbam o swoje bezpieczeństwo**

<https://www.edukacja.fdds.pl/d85c6942-8374-416b-969c-154c4ea36cc0/Extras/scenariusz-chronimy-dzieci-2-FDDS-24042017.pdf>

<https://www.edukacja.fdds.pl/639b9cb3-bf57-4a2c-bc21-756cf89b92c9/Extras/scenariusz-chronimy-dzieci-3-FDDS-24042017.pdf>

Do realizacji tematyki bezpieczeństwa, profilaktyki przemocy i wykorzystywania seksualnego warto wykorzystać scenariusze zajęć przygotowane przez specjalistów dla Fundacji Dajemy Dzieciom Szansę.



## **Temat : Komunikacja interpersonalna**

### ➤ **Autobiografia**

Uczestnicy dobierają się w trójki, tworząc małe kółka, tak, by wszyscy byli zwrócenii do siebie twarzami. Wybierają spośród siebie osobę A-mówiącego, osobę B-słuchacza i osobę C-obszweratora. W czasie trzech minut osoba A opowiada osobie B o swoim życiu, zaczynając od najwcześniejszego momentu i kontynuując chronologicznie do dnia dzisiejszego. Osoba B słucha uważnie, jak tylko potrafi. Obserwator patrzy na słuchacza i obserwuje go, stara się wyodrębnić te wypowiedzi i zachowania, które były pomocne mówiącemu oraz te, które utrudniały wypowiedź (może zapisywać spostrzeżenia).

Po zakończeniu tej części ćwiczenia, osoba A mówi słuchaczowi, jak czuła się w kontakcie z nim (co z jego zachowania pomagało, a co przeszkadzało jej). Potem głos zabiera obserwator, który również udziela informacji słuchaczowi, na temat jego sposobu słuchania.

Potem następuje zmiana, aż wszystkie osoby znajdują się w każdej z ról.

**Prezentacja bohaterów-** zadaniem uczestników jest teraz przedstawienie biografii swoich rozmówców, którą przed chwilą wysłuchali. Prowadzący podkreśla, iż jest to znakomita okazja do sprawdzenia i skonfrontowania, czy i w jakim stopniu słuchacze zapamiętali i zrozumieli wszystko, co chcieli przekazać im mówiący, czy ich intencje były dobrze rozumiane.

### ➤ **Dobry słuchacz**

Uczestnicy dzielą się na grupy, w każdej z nich mają stworzyć listę cech dobrego słuchacza, jakie zachowania o tym świadczą, co sprawia, że czujemy, iż jesteśmy słuchani, zapisując wszystkie propozycje. Następnie grupy łączą się ze sobą i dokonują selekcji pomysłów, zapisując np. na tablicy (kartonach, szarym papierze) ostateczną uzgodnioną wspólnie listę.



➤ **Metafory**

Zabawa polega na przekazaniu informacji zwrotnych o poszczególnych osobach poprzez nadanie im krótkich metaforycznych imion. Nie chodzi by były to imiona własne, ale takie określenia, nazwy, które oddałyby to, w jaki sposób widzimy te osoby, jaka ich cecha jest dla nas najbardziej wyraźna, widoczna w grupie. Każdy z nas będzie stawał kolejno przed wszystkimi i na zasadzie pierwszego skojarzenia nadawał nowe imię. Uczestnicy siedzą w kole i kolejne osoby podchodzą do każdego obdarzając nowym imieniem (należy zaznaczyć, że nie powinny to być określenia obraźliwe, wulgarne).

➤ **Głuchy telefon**

prowadzący podaje pierwszej osobie kartkę z zapisaną informacją. Informacja powinna zawierać od 12-20 słów. Zadaniem uczestników jest przekazywanie tej informacji jeden raz, szeptem kolejnej osobie. Ostatnia osoba na głos przedstawia treść komunikatu, który otrzymała. Uczestnicy porównują wersję pierwotną z ostateczną. Podsumowaniem jest wspólna analiza przyczyn zakłóceń i sposobu ich uniknięcia.

➤ **Rysunek**

Jedna z osób otrzymuje od prowadzącego kartkę z rysunkiem (dowolnym układem figur geometrycznych). Staje ona tyłem do grupy i jej zadaniem jest opisanie otrzymanego rysunku, a zadaniem uczestników narysowanie go na swoich kartkach.

Ćwiczenie wykonuje się w dwóch etapach:

I etap - grupa nie może zadawać pytań osobie przedstawiającej,

II etap - wszyscy uczestnicy wykonują te same czynności, ale mogą zadawać pytania dotyczące rysunku, a przedstawiający udziela wyjaśnień.

Po wykonaniu zadania wszyscy porównują rysunki wykonane podczas I i II etapu.

Podsumowaniem jest wyciągnięcie wniosków dotyczących komunikacji jedno- i dwustronnej.



➤ **Wieża Babel**

Jeden z uczestników wychodzi z pomieszczenia. Pozostali wymyślają przysłowie, rozdzielają między sobą poszczególne wyrazy. Gdy uczestnik wraca zza drzwi, na znak prowadzącego wszyscy krzyczą głośno swoje wyrazy. Zadaniem słuchającego jest odgadnąć przysłowie z ogólnego hałasu. Jeśli odgadła to ma prawo wskazać kolejnego wychodzącego, jeśli nie to ponownie wychodzi za drzwi.

➤ **Dwie gaduły**

Uczestnicy dzielą się na pary i na znak prowadzącego jednocześnie mówią przez ok. 3 min. na jakiś dowolny temat. Po zakończeniu ćwiczenia dzielą się ze wszystkimi tym, co zapamiętały w trakcie takiej rozmowy.

➤ **Ambasador**

Grupa dzieli się na dwa zespoły, które znajdują sobie oddzielne miejsca. Każda z grup pisze na kartce hasło, może to być przysłowie, tytuł piosenki, filmu, książki, sztuki, popularny zwrot. Wybiera także swojego przedstawiciela- "ambasadora", którego wysyła do grupy przeciwnej. Ambasador bierze kartkę z hasłem od grupy przeciwnej, wraca do swojej i stara się, nie używając słów, a jedynie przy pomocy mimiki, gestów, pantomimy przekazać hasło. Powinien to zrobić w taki sposób, sugestywnie i jasno, aby jego grupa mogła jak najszybciej odgadnąć hasło. Wygrywa zespół, który szybciej odgadnie hasło.

➤ **Prezentacja siebie**

zadaniem uczestników jest pokazanie obrazu własnej osoby w niekonwencjonalny sposób, bez użycia słów. Prowadzący podkreśla, że czasami więcej można wyrazić za pomocą postawy ciała, mimiki, gestów. Uczestnicy wychodzą po kolei na środek koła i w pantomimiczny sposób pokazują siebie:

- jak widzą siebie
- jak chcieliby widzieć
- jak wydaje im się, że są postrzegani przez innych.

Podsumowaniem ćwiczenia jest rundka dotycząca pojawiających się emocji, trudności







w prezentacji bądź odbiorze, samopoczucia po wykonaniu ćwiczenia, ewentualnych korzyści - lepszego poznania siebie i innych.

➤ **Głaski**

Ktoś na ochotnika staje w środku koła utworzonego przez pozostałych. Ma zamknąć oczy i stać w milczeniu. Inni członkowie grupy zbliżają się do niego i niewerbalnie, w jaki tylko chcą sposób, okazują swoje uczucia. Może to przybrać formę przytulania, głaskania, masowania itp. Po znalezieniu się w kręgu przez wszystkich, którzy chcieli - omówienie w kręgu odczuć po niewerbalnym wyrażaniu akceptacji.



## **Temat: Asertywność**

### ➤ OTWÓRZ PIĘĆĆ

Prowadzący prosi, aby uczniowie dobrali się w pary. Jedna osoba w parze zaciska pięść, a druga stara się ją przekonać, aby otworzyła rękę. Po pewnym czasie partnerzy zamieniają się rolami. Pięść należy otworzyć tylko wtedy, kiedy jest się do tego przekonany. Nie wolno używać siły, jakiegokolwiek groźby są niedozwolone.

### ➤ CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ? –mini wykład

Asertywność to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców.

W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. Ludzie asertywni potrafią powiedzieć „nie” bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku.

Asertywność to kluczowa umiejętność, gdy trzeba oprzeć się naciskom pojedynczej osoby lub grupy np. w sprawie alkoholu, papierosów czy narkotyków. Wyróżniamy trzy podstawowe style zachowania wobec innych ludzi – styl:

- I – zachowania uległe, gdy stawiamy interesy i prawa innych wyżej niż swoje;
- II – zachowania agresywne, kiedy stawiamy swoje interesy i prawa wyżej od innych;
- III – zachowania asertywne, gdy stawiamy swoje interesy i prawa na tym samym poziomie co interesy i prawa innych.

### ➤ ROZPOZNAWANIE SWOICH ZACHOWAŃ

Prowadzący prosi, aby uczniowie wyobrazili sobie taką sytuację:

*Na podwórku spotykasz dwóch kolegów, którzy palą papierosy. Wiesz, że gdy podejdziesz do Ciebie to Cię poczęstują. Jeżeli nie zapalisz, to będą Cię uważać za małolata i tchórza. Ale Ty nie masz ochoty na zapalenie papierosa.*

Prowadzący prosi, aby uczestnicy napisali na kartkach jak zachowaliby się i co powiedzieliby w takiej sytuacji. Następnie prosi 3 – 4 ochotników o przeczytanie tego





co napisali. Po każdej wypowiedzi klasyfikuje odpowiedź do kategorii zachowań uległych, agresywnych lub asertywnych. Później każdy z uczestników klasyfikuje swoją odpowiedź do odpowiedniej kategorii zachowań. Prowadzący zlicza osoby, które dały odpowiedź uległą, potem agresywną i na koniec asertywną, oraz komentuje rodzaj zachowań przeważających w całej grupie. Na koniec tego ćwiczenia ustala z uczestnikami odpowiedź najtrafniej oddającą zachowanie asertywne.

### ➤ UCZENIE SIĘ ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH

Prowadzący prosi, aby uczestników dobrali się w 3 – 4 osobowe grupy i ustalili, w jakich sytuacjach mają trudności z zachowaniami asertywnymi. Następnie grupy prezentują wyniki swojej pracy.

Prowadzący prosi, aby uczniowie wybrali jedną z sytuacji wypracowanych przed chwilą, która jest trudna dla większości uczniów. Wspólnie omawiają jak można się w takiej sytuacji zachować asertywnie. Następnie ochotnicy odgrywają tę scenkę.

### ➤ OBRONA SWOICH PRAW W SPOSÓB ASERTYWNY

Prowadzący prosi, aby uczestnicy dobrali się w pary i ustalili kto jest osobą A, a kto osobą B. Następnie czyta opis następującej sytuacji:

- Sytuacja I – „Odmowa pożyczenia roweru”.

Osoby: Tomek i Adam

Opis sytuacji: *Adam jest kolegą Tomka. Bardzo lubi jeździć na rowerze. Kilka razy pożyczał rower od Adama gdy jego był zepsuty. Ostatnio oddał rower z przebitą dętką. Dzisiaj po szkole znów przyszedł do Adama i po krótkiej rozmowie o szkole poprosił o ponowne pożyczenie roweru.*

Scenariusz do odegrania:

Adam: *Pożycz mi dzisiaj rower na godzinkę.*

Tomek: *Nie, nie pożyczę Ci dzisiaj roweru. Ostatnio oddałeś go z przebitą dętką.*

Prowadzący prosi, aby każda para odegrała tę asertywną sytuację. Osoba A odegra pożyczającego rower, osoba B odmawiającego asertywnie.

- Sytuacja II – „Upomnienie się o zwrot pieniędzy”.





Osoby: Marek i Janek

Opis sytuacji: *Marek pożyczył od Janka 15 zł. Obiecał, że odda za dwa dni. Jednak od tego czasu upłynął już tydzień, a Marek nawet nie wspomina o zwrocie pieniędzy. Janek chce odzyskać pożyczone pieniądze, są mu teraz bardzo potrzebne.*

Scenariusz do odegrania:

Janek: *Tydzień temu pożyczyłeś ode mnie 15 zł. Chciałbym, abyś mi oddał jutro te pieniądze.*

Prowadzący prosi, aby tym razem osoba A ćwiczyła zachowanie asertywne i grała rolę Janka, a osoba B była Markiem i tłumaczyła się z pożyczonych pieniędzy. Na koniec następuje omówienie ćwiczenia. Uczestnicy mówią, jak się czuli w trakcie asertywnej odmowy pożyczania czegoś koledze / koleżance.

### ➤ **ĆWICZENIE ODMAWIANIA – METODA III KROKÓW**

Prowadzący omawia ww. metodę, opisując kolejno krok po kroku:

*I krok – Sprawdź, czy to co proponuje kolega jest dla Ciebie dobre. Czy to jest bezpieczne, co z tego wyniknie, jak się będziesz czuł gdy to zrobisz?...*

*II krok – Jeśli pomysł jest zły, powiedz sobie w duchu: Nie, nie będę tego robić.*

*III krok – Powiedz głośno „Nie” i ewentualnie zaproponuj coś innego.*

Prowadzący prosi dwóch ochotników do odegrania następującej scenki.

- Sytuacja – „Kolega namawia mnie na wagary”.

Osoby: Maciek i Piotr

Opis sytuacji: *Maciek ma duże problemy z chemią. Dostał kolejną „jedynekę” z klasówki. Grozi mu na semestr ocena niedostateczna. Umówił się z panią od chemii, że dzisiaj będzie się poprawiał. Przed szkołą spotyka Piotra, który proponuje mu wspólne pójście na wagary.*

Ochotnicy odgrywają scenkę na forum grupy. Prowadzący pilnuje, aby przestrzegali metody III kroków. Następuje podsumowanie ćwiczenia.

