

PROGRAM PROFILAKTYCZNY

GODZINA DLA MŁODYCH GŁÓW

Scenariusze lekcji

dla klas ponadpodstawowych

Autorki: **Weronika Snoch, Angelika Friedrich (Nastoletni Azyl), Justyna Żukowska-Gołębiowska**

Korekta po ewaluacji: **Justyna Żukowska-Gołębiowska**

Ilustracje: Zuzanna Kledzik

SCENARIUSZ LEKCJI INTEGRACYJNEJ

TEMAT: RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ

CZAS TRWANIA – 45 MINUT

Cele ogólne:

- rozwijanie samoświadomości ucznia/uczennicy,
- nabywanie przez ucznia/uczennicę umiejętności budowania pozytywnej atmosfery, w której uczniowie/uczennice będą się wzajemnie akceptować, współpracować i wspierać, rozwijając umiejętności społeczne i emocjonalne.

Cele szczegółowe:

Uczeń/uczennica:

- czuje przynależność do swojego zespołu klasowego;
- rozwinął/-ęła umiejętności współpracy;
- poznaje różnorodność środowisk innych uczniów;
- rozwinął/-ęła umiejętności komunikacyjne umożliwiające rozpoczęcie rozmowy z nowymi uczniami.

Metody:

- gry i zabawy integracyjne;
- projekty grupowe;
- wyjaśnienie/objaśnienie;
- dyskusja i rozmowa;
- praca własna;
- metoda eksponująca (film).

Materiały:

- materiał wideo nr 1: ZetKacper;
- czyste kartki, długopisy;
- zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW;
- załącznik nr 1: Debata;
- arkusze papieru, materiały plastyczne;
- telefon/tablet z dostępem do internetu (min. 1 na grupę);
- artykuły piśmienne;
- materiał wideo nr 2: Łukasz Bogustawski

Zanim przeprowadzisz lekcję

1. Odsłuchaj szkolenie pt. „Integracja grupy”, które przygotowaliśmy w formie webinaru.
<https://bit.ly/3Yn2ugf>
2. Zapoznaj się z materiałami do tego scenariusza zawartymi w załącznikach oraz wydrukuj je. Przygotuj również pozostałe materiały, zapisane we wstępie do scenariusza. Obejrzyj materiały wideo (ZetKacper: <https://bit.ly/3BHw07A> i Łukasz Bogusławski <https://bit.ly/3Yic1Fr>).
3. Zadbaj o swój nastrój i pozytywne nastawienie do zajęć.
4. Zapisuj swoje uwagi do scenariusza lub poszczególnych ćwiczeń (i to, co było szczególnie przydatne, pomocne, i to, co mniej). Twoje uwagi pomogą doskonalić program.
5. Nauczyciel/ka przygotowuje salę jeszcze przed zajęciami, aby po dzwonku nie tracić czasu na ustawianie stolików.
6. Poproś uczniów i uczennice, aby założyli zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW i zabierali go zawsze, gdy będą planowane zajęcia w ramach programu.
7. Przygotuj odtwarzacz multimedialny i sprawdź, czy działa.

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
1.	<p>WSTĘP</p> <p>Nauczyciel/ka przekazuje uczniom i uczennicom informację, że zajęcia będą prowadzone w ramach programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”. Podaje temat lekcji: „Razem możemy więcej”.</p> <p>Zanim przejdzie do kolejnych ćwiczeń, nauczyciel/ka włącza krótkie nagranie od ZetKacpra, który wprowadzi grupę w temat lekcji: https://bit.ly/3BHw07A</p>	<p>materiał wideo nr 1: ZetKacper</p>
2.	<p>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: FILM O TOBIE</p> <p>CEL: samopoznanie, rozwijanie umiejętności opisywania siebie.</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka przekazuje uczniom i uczennicom następującą instrukcję: <i>Wyobraź sobie, że oglądasz godzinny film biograficzny o tobie. Gdzie toczy się akcja filmu? Kim są główni bohaterowie? Jakie są punkty zwrotne w całej historii? Czego możemy dowiedzieć się z tego filmu o tobie? Co lubisz, czego nie lubisz, jakie są twoje mocne strony, w czym potrzebujesz się jeszcze podszkolić? Czy chciałbyś, żeby w tym filmie pojawił się jakiś wątek, który będzie twoim przekazem dla innych ludzi? Postaraj się opisać siebie, uwzględniając przede wszystkim swoje zasoby (czyli wszystko to, co cię wzmacnia: twoje doświadczenia, wsparcie bliskich, praktyczne umiejętności, talenty), ale także wyzwania jakie przed tobą stoją.</i> Następnie chętni uczniowie/uczennice dzielą się swoim scenariuszem filmu z kolegą/koleżanką z ławki.</p>	<p>czyste kartki, zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW, długopisy</p>
3.	<p>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: PARLAMENT</p> <p>CEL: rozwijanie umiejętności wygłaszania własnej opinii oraz słuchania i szacunku dla poglądów innych.</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka prosi uczniów, aby dobrali się w dwa zespoły. Każdy zespół otrzymuje instrukcję do przeprowadzenia debaty (załącznik nr 1). Następnie uczniowie/uczennice dyskutują na wybrany temat, a przewodniczący/-ca (nauczyciel/ka lub wybrany uczeń/uczennica) prowadzi debatę.</p>	<p>załącznik nr 1: Debata</p>
4.	<p>ĆWICZENIE OPCJONALNE: WSPÓLNE BADANIA</p> <p>CEL: współpraca, dzielenie się zadaniami, rozwijanie kompetencji efektywnej komunikacji i rozwiązywania pojawiających się trudności.</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka dzieli młodzież na zespoły kilkuosobowe. Każdy zespół otrzymuje zagadnienie, które należy zbadać w danej klasie. Zadaniem zespołu jest pozyskać jak najwięcej danych podczas krótkich badań przeprowadzonych w klasie. Uczniowie/uczennice mogą wykorzystać do tego celu różne narzędzia i metody, np. przeprowadzić sondę, quiz, przeanalizować wyniki w odniesieniu do specyfiki i struktury klasy (profil, liczebność, wiek, płeć i inne), spróbować dostrzec prawidłowości i wyciągać wnioski. Uczniowie/uczennice współpracują, razem wybierają narzędzia, także korzystając z nowych technologii (formularz Google, aplikacje do głosowania).</p>	<p>arkusze papieru, materiały plastyczne, telefon/tablet z dostępem do internetu (min. 1 na grupę)</p>



Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
	<p>Uwaga! To ćwiczenie może być poprowadzone na dwóch lekcjach. Na pierwszej zbieranie danych, na kolejnej prezentacja wyników.</p>	
5.	<p>ĆWICZENIE OPCJONALNE: KULTUROWE WARSZTATY</p> <p>CEL: poznanie różnych kultur, rozwijanie kreatywności i umiejętności komunikacyjnych.</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka dobiera uczniów/uczennice w małe 5-, 6-osobowe zespoły. Zespoły mają za zadanie przygotować 5-minutowy warsztat, w którym będą uczyć resztę uczestników podstawowych elementów wybranej przez siebie kultury (kraju, mniejszości narodowej itp.). Może to być lekcja tańca, nauka malowania tradycyjnych wzorów lub nauka wykonywania tradycyjnych ozdób. Nauczyciel/ka prosi uczniów/uczennice, aby przygotowali po jednej ciekawostce z danej kultury, którą chcieliby przygotować i zaprezentować pozostałym uczniom, tak, aby każdy zespół miał szansę zaprezentować swoje zagadnienie na lekcji.</p> <p>Na koniec nauczyciel/ka przekazuje uczniom informację, że specjalnie dla nich Łukasz Bogustawski opowie, dlaczego warto jest otworzyć się na relacje z innymi i współpracę. Włącza materiał wideo. https://bit.ly/3Yic1Fr</p>	<p>artykuły piśmienne, telefon/laptop</p> <p>materiał wideo nr 2: Łukasz Bogustawski</p>



Debata

1. Przygotowanie do debaty

- Wybór tematu: Nauczyciel/ka prosi, aby uczniowie/uczennice wybrali jeden z zaproponowanych tematów lub stworzyli własny.
- Podział na drużyny: Następnie nauczyciel/ka prosi uczniów, aby dobrali się w dwie drużyny: drużynę „za” (pro) i drużynę „przeciw” (kontra). Każda drużyna powinna liczyć min. 5 osób.
- Przydział ról: Nauczyciel/ka prosi, aby uczniowie/uczennice przypisali rolę dla każdej osobie z drużyny (np. główny mówca, wsparcie, analityk, itp.).

2. Przygotowanie argumentów

- Badania i analiza: Uczniowie/uczennice powinni przeprowadzić badania na temat wybranego tematu. Zachęcaj ich do korzystania z różnych źródeł (artykuły, książki, filmy, itp.).
- Argumenty: Każda drużyna powinna przygotować co najmniej 3-5 mocnych argumentów wspierających ich stanowisko oraz przewidywać argumenty drugiej strony.

3. Struktura debaty

- Wprowadzenie: Krótkie przedstawienie tematu przez moderatora (nauczyciela/-lkę) oraz zasad debaty.
- Otwarcie: Drużyna „za” przedstawia swój pierwszy argument (3-5 minut).
- Odpowiedź drużyny „przeciw”: Drużyna „przeciw” odpowiada na argument drużyny „za” (3-5 minut).
- Runda argumentów: Na przemian drużyny przedstawiają swoje argumenty, a następnie odpowiadają na argumenty przeciwnika (2-3 rundy).
- Podsumowanie: Każda drużyna ma 2-3 minuty na podsumowanie swoich argumentów i przypomnienie kluczowych punktów.

4. Moderowanie debaty

- Nauczyciel/ka pełni funkcję moderatora, który pilnuje czasu, zachowuje porządek i dba o przestrzeganie zasad debaty.

5. Ocena debaty

- Po zakończeniu debaty uczniowie/uczennice mogą głosować na drużynę, która ich zdaniem lepiej argumentowała swoje stanowisko. Można również przeprowadzić refleksję na temat doświadczeń i nauki z debaty.

Propozycje tematów do debaty:

1. Czy technologia zagraża prywatności jednostki? Nowe technologie - czy są bezpieczne?
2. Czy edukacja powinna być bardziej zindywidualizowana?
Czy edukacja sprzyja indywidualnemu podjęciu?
3. Czy media społecznościowe mają pozytywny wpływ na młodzież?
Jaki wpływ mają media społecznościowe na młodzież? Itd.
4. Czy obowiązkowa służba wojskowa powinna być wprowadzona w Polsce?
5. Czy zmiany klimatyczne są największym wyzwaniem XXI wieku?
6. Czy należy wprowadzić zakaz reklamowania niezdrowej żywności w mediach?
7. Czy sztuczna inteligencja przynosi więcej korzyści czy zagrożeń?

SCENARIUSZ LEKCJI 1

TEMAT: POCZUJ EMOCJE

CZAS TRWANIA – 45 MINUT

Cele ogólne: poznanie roli emocji i doświadczenie, w jaki sposób są one pomocne w zaspokajaniu własnych potrzeb.

Cele szczegółowe:

Uczeń/uczennica:

- potrafi otwarcie rozmawiać o swoich emocjach;
- umie określić, czy dana emocja jest przyjemna czy nieprzyjemna;
- zna technikę samoregulacji: ugruntowanie.

Metody:

- pogadanka;
- burza mózgów;
- objaśnienie;
- ćwiczenia praktyczne;
- praca grupowa.

Materiały:

- materiał wideo nr 1: ZetKacper;
- załącznik nr 1: Narzędziownik nauczyciela/-lki;
- załącznik nr 2: Pomocownik ucznia;
- załącznik nr 2A: Instrukcja do debaty;
- tablica kredowa lub multimedialna;
- cztery kartki A3;
- przybory piśmiennicze: mazaki, pisaki, markery, długopisy;
- załącznik nr 3: Instrukcja – ugruntowywanie;
- załącznik nr 4: Ulotka;
- materiał wideo nr 2: Angelika Friedrich.

Zanim przeprowadzisz lekcję

1. Odsłuchaj szkolenie Aleksandry Piotrowskiej pt. „O emocjach”, które przygotowaliśmy w formie webinaru <https://bit.ly/4gZl6dt>
2. Zapoznaj się z krótką instrukcją przeprowadzenia tej lekcji (zawartą w Przewodniku) oraz webinarium szkoleniowym. <https://bit.ly/3Yn2ugf>
3. Zapoznaj się z materiałami do tego scenariusza zawartymi w załącznikach oraz wydrukuj je. Przygotuj również pozostałe materiały, zapisane we wstępie do scenariusza. Obejrzyj materiały wideo (ZetKacper: <https://bit.ly/3zPHg16> i Angelika Friedrich <https://bit.ly/3Ypll41>)
4. Zapisuj swoje uwagi do scenariusza lub poszczególnych ćwiczeń (i to, co było szczególnie przydatne, pomocne, i to, co mniej). Twoje uwagi pomogą doskonalić program.
5. Przygotuj salę lekcyjną: wywietrz ją i ustaw stoliki w taki sposób, aby uczniowie i uczennice mogli swobodnie przemieszczać się po sali; powinni siedzieć w kole.
6. Poproś uczniów i uczennice, aby założyli zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW i zabierali go zawsze, gdy będą planowane zajęcia w ramach programu.
7. Przygotuj odtwarzacz multimedialny i sprawdź, czy działa.

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
1.	<p>WSTĘP</p> <p>Nauczyciel/ka przekazuje uczniom i uczennicom informację, że zajęcia będą prowadzone w ramach programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”. Podaje temat lekcji: „Poczuj emocje”.</p> <p>Zanim przejdzie do kolejnych ćwiczeń, nauczyciel/ka włącza krótkie nagranie od ZetKacpra, który wprowadzi grupę w temat emocji. https://bit.ly/3zPHq16</p>	<p>materiał wideo nr 1: ZetKacper</p>
2.	<p>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: DEBATA</p> <p>CEL: rozwijanie umiejętności rozmawiania o emocjach, poznanie perspektywy uczniów oraz barier do ich adaptacyjnego wyrażania.</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka prosi uczniów/uczennice, aby dobrali się w dwie grupy liczą 3–5 osób. Pozostali uczniowie będą obserwatorami debaty. Tematem debaty jest „Czy w szkole jest przestrzeń na otwartą rozmowę o swoich emocjach?”. W załączniku nr 2A znajduje się instrukcja dla nauczyciela/-lki do przeprowadzenia debaty. Nauczyciel/ka wręcza obu grupom załącznik nr 2: Pomocownik dla ucznia/uczennicy.</p> <p>Następnie po ukończonej debacie nauczyciel/ka prosi obserwatorów o ocenę: która grupa miała mocniejsze argumenty i dlaczego?</p>	<p>kartki czyste A4 (dla chętnych do notowania), długopis</p> <p>załącznik nr 1: Narzędziownik nauczyciela/-lki</p> <p>załącznik nr 2: Pomocownik dla ucznia/uczennicy (dla każdej grupy, aby mogli zerknąć na listę emocji, kiedy będą chcieli rozmawiać o konkretnej z nich)</p> <p>załącznik nr 2A: Instrukcja do debaty</p>
3.	<p>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: MOJE CIAŁO TEŻ CZUJE</p> <p>CEL: rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji w ciele, myślach i zachowaniu.</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka prosi, aby uczniowie dobrali się w pary (dbając przy tym, aby uczniowie dobierali się w pary z osobami, które dobrze znają i czują się przy nich bezpiecznie). Następnie przekazuje im następującą instrukcję: <i>Każdy i każda z was opowie koledze/koleżance jakąś historię, w której on/ona sam/sama poczuł/a przyjemne lub nieprzyjemne emocje, lub może opowiedzieć historię dotyczącą innej osoby, lub historię wymyśloną. Zadaniem osoby słuchającej jest wypisać na kartce lub w zeszytach dla MŁODYCH GŁÓW informacje:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gdzie kolega/koleżanka odczuwał/a te emocje w ciele najbardziej? 2. Jakie myśli przychodziły jej/jemu w sytuacji odczuwania danej emocji? 3. Jakie zachowania były przejawem tej emocji? 	



Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
	<p><i>Jeśli emocji było więcej (na przykład ktoś czuł złość, a potem lęk) to należy wybrać i opisać jedną z nich. Jeśli osoba opowiadająca nie uwzględni w swojej opowieści odpowiedzi na te pytania, to osoba słuchająca może zadać pytania uzupełniające.</i></p>	
4.	<p>ĆWICZENIE OPCJONALNE: UGRUNTOWYWANIE</p> <p>CEL: zwiększanie samoregulacji emocjonalnej</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka wyjaśnia uczniom: <i>W sytuacji nadmiernego pobudzenia emocjonalnego, na przykład tuż przed ważną klasówką lub odpowiedzią ustną, czasami pomóc mogą proste ćwiczenia obniżające poziom lęku czy obawy. Jednym z nich jest nazywanie w myślach wszystkich przedmiotów, które widzimy w naszym otoczeniu. Jeszcze innym jest skupienie się na swoim oddechu. Dziś chciałbym/-łabym was zaprosić do ćwiczeń, które każdy z was może wykonać samodzielnie.</i> Nauczyciel/ka wręcza uczniom załącznik nr 3.</p>	załącznik nr 3: Instrukcja – ugruntowywanie
5.	<p>PODSUMOWANIE</p> <p>Nauczyciel/ka dziękuje uczniom i uczennicom za wspólnie spędzony czas i docenia wysiłek włożony w wykonane ćwiczenia. Wręcza również każdej osobie pomocownik oraz ulotkę z numerami telefonów zaufania.</p> <p><i>Drodzy i drogie, bardzo dziękuję wam za dzisiejsze zajęcia. Jestem z was bardzo dumny/a. Doceniam to, ile pracy i wysiłku włożyliście w dzisiejszą lekcję. Wręczę wam teraz pomocownik ucznia/uczennicy. Jest to skrót tego, czego się dzisiaj dowiedzieliście. Materiały posłużą wam w codziennym życiu i na następnych zajęciach. Schowajcie je, proszę, do teczek.</i></p> <p>Nauczyciel/ka wspomina o możliwych miejscach, w których uczeń/uczennica może sięgnąć po pomoc, jeśli ktoś poczuł trudności. Zapisuje na tablicy telefon zaufania 116 111 oraz godziny pracy psychologa i pedagoga w szkole. Warto również wyjaśnić, gdzie znajduje się ich gabinet.</p> <p><i>Pamiętajcie, że to normalne, jeśli u kogoś temat wywołał trudne emocje. Możecie z kimś o tym porozmawiać w domu czy w szkole. Jestem tu dla was dostępny/-na. Oprócz tego w szkole mamy gabinet psychologa i pedagoga, do których również można się udać. Jeśli wolicie inną formę kontaktu, w Polsce funkcjonuje całodobowy telefon zaufania 116 111. Można też napisać do specjalistów wiadomość na stronie. Pracuje tam sztab ludzi, którzy z pewnością was wysłuchają. Jakie są wasze przemyślenia po dzisiejszym spotkaniu?</i></p> <p>Na koniec nauczyciel/ka przekazuje uczniom informację, że specjalnie dla nich Angelika Friedrich z Nastoletniego Azylu chciałaby opowiedzieć o swojej drodze do uczenia się czucia emocji i właściwego ich interpretowania.</p> <p>https://bit.ly/3YpII41</p>	załącznik nr 4: Ulotka



Narzędziownik nauczyciela/-lki

1. Czym jest emocja? Definicja psychoterapeutki Doroty Kurpas

Emocja to stan wewnętrzny warunkujący działanie, system obejmujący subiektywne uczucia, pobudzenie fizjologiczne, związane z nimi reakcje i zmiany zachowania. Emocja to subiektywne doświadczenie wewnętrzne obejmujące zarówno sferę psychiczną (np. wzruszenie, podniecenie, niepokój), jak i ciała (np. przyspieszona akcja serca, wzmożone ucieplenie, drżenie mięśni).

Emocje bezwarunkowo występują, gdy coś jest dla nas ważne. To one pomagają zapamiętywać, kreować, trwać w naszych działaniach, nadają poczucie sensu, sprawiają, że nasze życie odczuwane jest jako spełnione.

2. Podział emocji i uczuć

a. **SZEŚĆ EMOCJI PODSTAWOWYCH** (to te, które są powszechne i rozpoznawane u wszystkich ludzi) według Paula Ekmana: radość, smutek, wstręt, zaskoczenie, strach, złość.

b. **EMOCJE ZŁOŻONE** (to te, które są mieszanką emocji podstawowych, a ich ekspresja zależy od wzorców kulturowych) – według Roberta Plutchika:

Emocje złożone to te powstałe wskutek połączenia dwóch lub więcej emocji (np. nienawiść, która jest kombinacją złości, strachu i wstrętu), lub emocje „wyższe” (miłość jako akceptacja i radość).

Przykładowa lista emocji złożonych:

- miłość = radość + zaufanie,
- poczucie winy = radość + strach,
- zachwyty = radość + zaskoczenie,
- duma = złość + radość,
- lęk = oczekiwanie + strach,
- wyrzuty sumienia = smutek + obrzydzenie,
- rozpacz = strach + smutek,
- wstyd = strach + niesmak/obrzydzenie,
- ciekawość = zaskoczenie + zaufanie,
- oburzenie = zaskoczenie + złość,
- nadzieja = oczekiwanie + zaufanie,
- optymizm = nadzieja + radość.

c. **UCZUCIA** według Kaitlin Robbs

Uczucia są wywołane przez emocje i zabarwione myślami, wspomnieniami i obrazami, które stały się dla nas podświadomie związane z tą szczególną emocją. Ale działa też na odwrót. Emocje charakteryzują się tym, że są dość bezpośrednie. Reprezentują system alarmowania i przetrwania naszego organizmu. Pochodzą z układu limbicznego. Kiedy zrozumiemy, co się stało i dlaczego czujemy się w taki czy inny sposób, odnosimy się do uczuć, które tworzą się w korze przedczołowej. Aby mieć uczucie, trzeba myśleć o tym, co się wydarzyło (docenić emocje), zastanowić się nad tym, jak się zachowaliśmy, i tym samym zacząć nad tym się zastanawiać psychicznie.

Pomocownik ucznia/uczennicy

SZEŚĆ EMOCJI PODSTAWOWYCH:

- radość,
- smutek,
- wstręt,
- zaskoczenie.
- strach,
- złość.

EMOCJE ZŁOŻONE:

Przykładowa lista emocji złożonych:

- miłość = radość + zaufanie,
- poczucie winy = radość + strach,
- zachwyty = radość + zaskoczenie,
- duma = złość + radość,
- lęk = oczekiwanie + strach,
- wyrzuty sumienia = smutek + obrzydzenie,
- rozpacz = strach + smutek,
- wstyd = strach + niesmak/obrzydzenie,
- ciekawość = zaskoczenie + zaufanie,
- oburzenie = zaskoczenie + złość,
- nadzieja = oczekiwanie + zaufanie,
- optymizm = nadzieja + radość.

Instrukcja do debaty

1. Przygotowanie do debaty

- Wybór tematu: Nauczyciel/ka prosi, aby uczniowie/uczennice wybrali jeden z zaproponowanych tematów lub stworzyli własny.
- Podział na drużyny: Następnie nauczyciel/ka prosi uczniów, aby dobrali się w dwie drużyny: drużynę „za” (pro) i drużynę „przeciw” (kontra). Każda drużyna powinna liczyć min. 5 osób.
- Przydział ról: Nauczyciel/ka prosi, aby uczniowie/uczennice przypisali rolę każdej osobie z drużyny (np. główny mówca, wsparcie, analityk, itp.).

2. Przygotowanie argumentów

- Badania i analiza: Uczniowie/uczennice powinni przeprowadzić badania na temat wybranego tematu. Zachęcaj ich do korzystania z różnych źródeł (artykuły, książki, filmy, itp.).
- Argumenty: Każda drużyna powinna przygotować co najmniej 3-5 mocnych argumentów wspierających ich stanowisko oraz przewidywać argumenty drugiej strony.

3. Struktura debaty

- Wprowadzenie: Krótkie przedstawienie tematu przez moderatora (nauczyciela/-lkę) oraz zasad debaty.
- Otwarcie: Drużyna „za” przedstawia swój pierwszy argument (3-5 minut).
- Odpowiedź drużyny „przeciw”: Drużyna „przeciw” odpowiada na argument drużyny „za” (3-5 minut).
- Runda argumentów: Na przemian drużyny przedstawiają swoje argumenty, a następnie odpowiadają na argumenty przeciwnika (2-3 rundy).
- Podsumowanie: Każda drużyna ma 2-3 minuty na podsumowanie swoich argumentów i przypomnienie kluczowych punktów.

4. Moderowanie debaty

- Nauczyciel/ka pełni funkcję moderatora, który pilnuje czasu, zachowuje porządek i dba o przestrzeganie zasad debaty.

5. Ocena debaty

- Po zakończeniu debaty uczniowie/uczennice mogą głosować na drużynę, która ich zdaniem lepiej argumentowała swoje stanowisko. Można również przeprowadzić refleksję na temat doświadczeń i nauki z debaty.

Instrukcja - ugruntowywanie

Siedząc na krześle, złap się siedziska i staraj się mocno zacisnąć na nim ręce, wciskając w krzesło całe swoje ciało. Podobnie zrób z nogami. Dociskaj stopy całą powierzchnią do podłogi. Poczuj ciało i jego położenie. Następnie możesz skorzystać z jeszcze jednej techniki na uspokojenie emocji.

Zrób mentalny spis wszystkiego, co widzisz wokół siebie, na przykład wszystkich kolorów i wzorów, które widzisz, dźwięków i zapachów, które wąchasz, lub po prostu nazwij w myślach przedmioty, dodając do tego opisu ich kolor, kształt itp. Mówienie na głos jest również pomocne (jeśli jesteś w miejscu, w którym możesz sobie na to pozwolić).

Lista telefonów zaufania

116 111	Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę czynny: 7 dni w tygodniu / 24 h
22 594 91 00	Antydepresyjny Telefon FORUM PRZECIW DEPRESJI czynny: środa–czwartek od 17.00 do 19.00
22 425 98 48	Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna czynny: poniedziałek–piątek od 17.00 do 20.00
19288	Młodzieżowy Telefon Zaufania czynny: poniedziałek–piątek od 15.00 do 19.00
22 635 93 92	Młodzieżowy Telefon Zaufania – Piątkowe Pogotowie Pontonowe czynny: piątki od 16.00 do 20.00
22 27 61 72	Telefon Dla Dzieci i Nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją. Telefon Zaufania Stowarzyszenia OPTA czynny: poniedziałek–piątek od 15.00 do 18.00
800 120 002	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Stowarzyszenia Niebieska Linia czynny: 7 dni w tygodniu / 24 h
800 12 12 12	Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka czynny: poniedziałek–piątek od 8.15 do 20.00
800 119 119	Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci czynny: 7 dni w tygodniu od 14.00 do 22.00
112	Telefon alarmowy
999	Pogotowie
997	Policja
998	Straż Pożarna



SCENARIUSZ LEKCJI 2

TEMAT: NAZWIJ POTRZEBY

CZAS TRWANIA – 45 MINUT

Cele ogólne: nabycie umiejętności rozpoznawania swoich potrzeb i informowania o nich oraz znalezienia odpowiednich strategii adaptacyjnych.

Cele szczegółowe:

Uczeń/uczennica:

- potrafi nazwać odczuwaną potrzebę;
- rozpoznaje i odróżnia uniwersalne potrzeby;
- wie, jak poinformować o swojej potrzebie;
- rozumie, z czego wynika dana potrzeba;
- potrafi znaleźć różne strategie zaspokojenia potrzeb;
- wie, jak rozwiązać konflikt interesów.

Metody:

- pogadanka;
- dyskusja;
- ćwiczenie praktyczne – sytuacja problemowa;
- praca grupowa.

Materiały:

- materiał wideo nr 1: ZetKacper;
- załącznik nr 1: Karty potrzeb;
- załącznik nr 2: Lista potrzeb;
- kartki, długopisy;
- tablica kredowa lub multimedialna;
- załącznik nr 3: Instrukcja NVC;
- materiał wideo nr 2: Przemek Staroń.

Zanim przeprowadzisz lekcję

1. Obejrzyj szkolenie Joanny Flis pt. „Potrzeby”, które przygotowaliśmy w formie webinaru.
<https://bit.ly/3BvOmKo>
2. Zapoznaj się z naszą krótką instrukcją przeprowadzenia tej lekcji (zawartą w Przewodniku) oraz webinarium szkoleniowym. <https://bit.ly/3Yn2ugf>
3. Zapoznaj się z materiałami do tego scenariusza zawartymi w załącznikach oraz wydrukuj je. Przygotuj również pozostałe materiały, zapisane we wstępie do scenariusza. Obejrzyj materiały wideo (Przemek Staroń: <https://bit.ly/3BxUyix> i ZetKacper <https://bit.ly/3ZPtUwy>)
4. Zapisuj swoje uwagi do scenariusza lub poszczególnych ćwiczeń (i to, co było szczególnie przydatne, pomocne, i to, co mniej). Twoje uwagi pomogą doskonalić program.
5. Przygotuj salę lekcyjną: wywietrz ją i ustaw stoliki w taki sposób, aby uczniowie i uczennice mogli swobodnie przemieszczać się po sali.
6. Poproś uczniów i uczennice, aby założyli zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW i zabierali go zawsze, gdy będą planowane zajęcia w ramach programu.
7. Przygotuj odtwarzacz multimedialny i sprawdź, czy działa.

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
1.	<p>WSTĘP</p> <p>Nauczyciel/ka przekazuje uczniom i uczennicom informację, że zajęcia będą prowadzone w ramach programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”. Podaje temat lekcji: „Nazwij potrzeby”.</p> <p>Zanim przejdzie do kolejnych ćwiczeń, nauczyciel/ka włącza krótkie nagranie od ZetKacpra, który wprowadzi grupę w temat emocji. https://bit.ly/3ZPtUwy</p> <p><i>Na poprzednich zajęciach rozmawialiśmy o tym, jak ważne jest nazywanie wprost emocji. Jest to niezbędne do prawidłowego funkcjonowania zarówno danej osoby, jak i jej społeczności. Dziś porozmawiamy o potrzebach. Po co ludzie właściwie powinni umieć prawidłowo odczytywać potrzeby swoje i innych oraz komunikować je światu? Do czego wam może przydać się taka lekcja?</i></p> <p>Jeśli uczniowie rozpoczynają dyskusję, nauczyciel/ka pełni funkcję moderatora. Następnie korzystając z załącznika nr 2, pyta, pauzując między pytaniami: <i>Czym według was jest autonomia? Jak rozumiecie pojęcie potrzeby integralności?</i></p> <p>Następnie wręcza każdej osobie rozwiniętą listę potrzeb, żeby każdy mógł zweryfikować swoje przemyślenia. Lista posłuży również w kolejnych etapach.</p> <p>Uwaga! Załącznik nr 2 stanowią Karty potrzeb. Są one dodatkową pomocą, której możesz użyć np. na innych lekcjach wychowawczych. Możesz je wydrukować i zalaminować każdą z osobna, a następnie posługiwać się nimi, gdy zauważysz, że dany/-na uczeń/uczennica zachowuje się tak, jakby jakaś jego/jej potrzeba była niezaspokojona. Możesz wręczyć mu/jej karty potrzeb i poprosić, aby wybrał/a te, które wskazują na konkretne niezaspokojone potrzeby. Możesz też przekazać załącznik uczniom/uczennicom do domu i poprosić ich/je lub rodziców, aby to oni wydrukowali i zalaminowali każdą kartę z osobna. Wówczas każdy uczeń/uczennica będzie miał/a swój zestaw kart. Są one pomocne szczególnie podczas rozmów o sytuacjach konfliktowych.</p>	<p>materiał wideo nr 1: ZetKacper</p> <p>załącznik nr 1: Karty potrzeb</p> <p>załącznik nr 2: Lista potrzeb</p>
2.	<p>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: BAZA KOMUNIKATÓW</p> <p>CEL: rozwijanie świadomości zaspokajania lub nie potrzeb swoich i innych oraz nabycia umiejętności odczytywania emocji, jakie się pod tymi potrzebami kryją, umiejętność przypisywania im określonych emocji.</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka dobiera uczniów/uczennice (lub prosi ich aby sami/-me się dobrali/-ły) w sześć zespołów (tyle, ile jest grup potrzeb). Do każdej grupy potrzeb niezaspokojonych zespół wymyśla jeden komunikat.</p> <p>Przykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Potrzeby fizyczne: „Czuję zmęczenie, bo spałam dzisiaj trzy godziny”. 2. Autonomia: „Czuję złość, bo rodzice kontrolują to, co robię”. 3. Związek z innymi ludźmi: „Czuję osamotnienie, bo nikt do mnie dzisiaj nie napisał”. 	<p>kartki, długopisy</p>



Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
	<p>4. Kontakt ze sobą: „Czuję bezradność, bo nie wiem, co chcę robić w życiu”.</p> <p>5. Radość z życia: „Czuję smutek, bo dawno nie miałam czasu tylko dla siebie”.</p> <p>6. Związek ze światem: „Czuję niepokój, bo na świecie źle się dzieje”.</p> <p>Po skończeniu każda grupa omawia swoje komunikaty.</p>	
3.	<p>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: ROZWIĄZANIA</p> <p>CEL: rozwijanie świadomości zaspokajania lub nie potrzeb swoich i innych oraz nabyli umiejętność przypisywania im określonych emocji.</p> <p>PRZEBIEG: Uczniowie i uczennice pozostają w tych samych grupach. Odpowiedzi udziela osoba inna niż w poprzednim ćwiczeniu. <i>Teraz skupimy się na tym, jak można rozwiązać problemy, które przedstawiliście.</i></p> <p>Przykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Potrzeby fizyczne: „Czuję zmęczenie, bo spałam dzisiaj trzy godziny” – dzisiaj pójdę wcześniej spać. 2. Autonomia: „Czuję złość, bo rodzice kontrolują to, co robię” – porozmawiam z nimi o tym. 3. Związek z innymi ludźmi: „Czuję osamotnienie, bo nikt dzisiaj do mnie nie napisał” – napiszę do kogoś bliskiego. 4. Kontakt ze sobą: „Czuję bezradność, bo nie wiem, co chcę robić w życiu” – zwrócę się do doradcy zawodowego. 5. Radość z życia: „Czuję smutek, bo dawno nie miałam czasu tylko dla siebie” – w weekend jeden dzień przeznaczę tylko dla siebie. 6. Związek ze światem: „Czuję niepokój, bo na świecie źle się dzieje” – ograniczę czas, który przeznaczam na czytanie i oglądanie wiadomości. <p>Po wykonaniu zadania każda grupa przedstawia proponowane rozwiązania. Następnie nauczyciel/ka wyjaśnia, czym są strategie i jakie wyróżniamy. <i>Rozwiązanie, które może pomóc w trudnej sytuacji, to strategie; mogą być adaptacyjne lub nieadaptacyjne. Strategie adaptacyjne to działania podejmowane, aby dostosować się do zmieniających się warunków lub sytuacji. To podejście polega na elastycznym reagowaniu na zmiany w otoczeniu, aby osiągnąć zamierzone cele. Z kolei strategie nieadaptacyjne to takie, które nie pomagają w rozwiązaniu problemu, a wręcz mogą go pogłębiać i nasilać trudne emocje.</i></p>	<p>tablica kredowa lub multimedialna</p>
4	<p>ĆWICZENIE OPCJONALNE: POGADANKA – KONFLIKT INTERESÓW</p> <p>CEL: uwrażliwienie ucznia/uczennicy na potrzeby innych i rozwijanie umiejętności realizacji własnych potrzeb bez szkody dla innych.</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka zadaje uczniom i uczennicom pytanie: Co według was oznacza konflikt interesów? I czy zawsze oznacza on konflikt potrzeb? Jeśli uczniowie/uczennice mają trudność z odpowiedzią na to pytanie, może wyjaśnić: <i>Konflikt interesów ma podłoże w niezaspokojeniu potrzeb własnych i powstaje wówczas, gdy jedna strona chce realizować swoje cele kosztem drugiej osoby czy społeczności.</i></p>	<p>załącznik nr 3: Instrukcja NVC</p>



Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
	<p>Razem z uczniami i uczennicami nauczyciel/ka próbuje wymyślić, co można zrobić, gdy nasza potrzeba jest w konflikcie z potrzebą kogoś innego.</p> <p><i>Jak myślicie, co można zrobić, jeśli dojdzie do konfliktu potrzeb. Czy jest na to jakieś rozwiązanie?</i></p> <p>Po krótkiej wymianie zdań nauczyciel/ka przedstawia uczniom i uczennicom metodę NVC. Wręcza każdej osobie kartkę z założeniami NVC, żeby się z nimi zapoznała.</p> <p>Zapisuje na tablicy kroki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Potrzeby: Gdy widzę/słyszę... 2. Uczucia: ...to czuję... 3. Potrzeby: Bo potrzebuję... 4. Prośby: Proszę, czy możesz... 	
5.	<p>ĆWICZENIE OPCJONALNE: SYTUACJA PROBLEMOWA</p> <p>CEL: rozwijanie umiejętności komunikacji potrzeb i poszukiwania adaptacyjnych strategii ich zaspakajania.</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka wybiera komunikat i zwraca się do klasy, aby wspólnie spróbowali sformułować wypowiedź. Najlepiej stworzyć wypowiedzi do wszystkich powstałych odpowiedzi, ale jeśli nie wystarczy czasu, należy spróbować chociaż jedną. Jeśli natomiast czasu zostanie więcej, można zapytać, czy ktoś inaczej sformułowałby prośbę.</p> <p>Przykłady:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czuję złość, bo rodzice kontrolują to, co robię. • Konflikt: Nie chcę, by rodzice mnie kontrolowali, a rodzice chcą mieć czujność, bo się martwią. Zdanie: Gdy widzę, że sprawdzacie mi telefon, czuję złość, bo potrzebuję prywatności. Proszę, czy możecie tego nie robić? • Czuję zmęczenie, bo spałam dzisiaj trzy godziny. Konflikt: Chcę dzisiaj pójść wcześniej spać, ale tata prosi mnie o pomoc w garażu, gdy wróci wieczorem z pracy. Zdanie: Tato, poprosiłeś mnie, żebym ci dzisiaj pomogła, jednak czuję ogromne zmęczenie, bo krótko dziś spałam i potrzebuję dłuższego snu. Czy możemy zająć się tym jutro? 	
6.	<p>PODSUMOWANIE</p> <p>Nauczyciel/ka przekazuje informację klasie, że Nauczyciel Roku Przemek Staroń chciałby przekazać im kilka słów, i włącza materiał wideo: https://bit.ly/3BxUyjx</p> <p>Następnie nauczyciel/ka dziękuje uczniom i uczennicom za kolejne zajęcia i pyta, czy ktoś chciałby podzielić się własnymi przemyśleniami, spostrzeżeniami itp.</p> <p>Nauczyciel/ka przypomina o ulotce z telefonami zaufania. Jeśli ktoś ją zgubił lub jej nie ma, wręcza ją.</p>	materiał wideo nr 2: Przemek Staroń



Bezpieczeństwo
fizyczne



Odpooczynek



Pożywienie



Dotyk



Powietrze



Ruch





Schronienie



Sen



Woda



Wyrażanie swojej seksualności



Autentyczność



Akceptacja





Poczucie
bezpieczeństwa



Integralność



Kompetencja



Cel

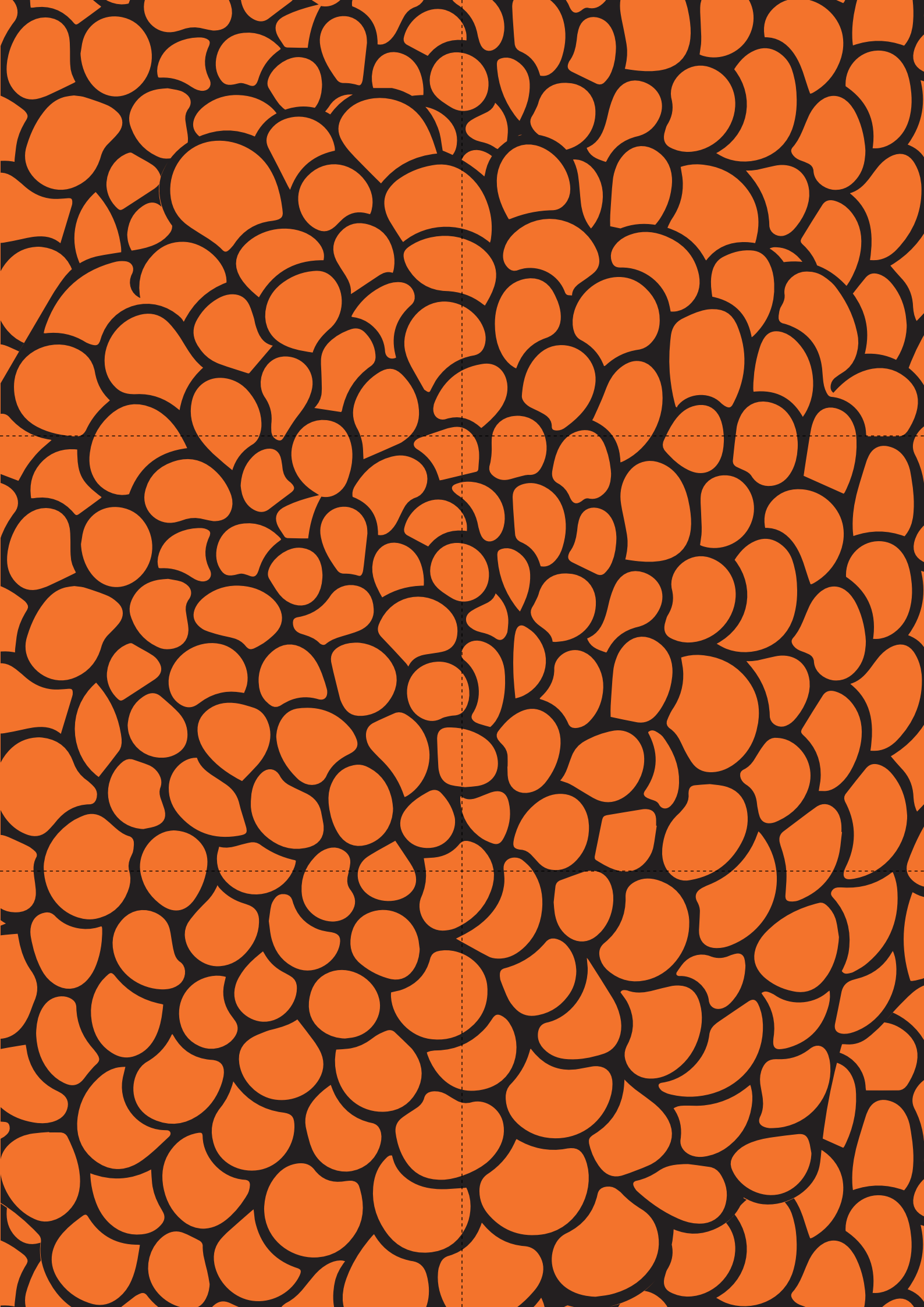


Jasność



Kreatywność





Opłakiwanie



Poczucie sprawczości



Prywatność



Rozwój

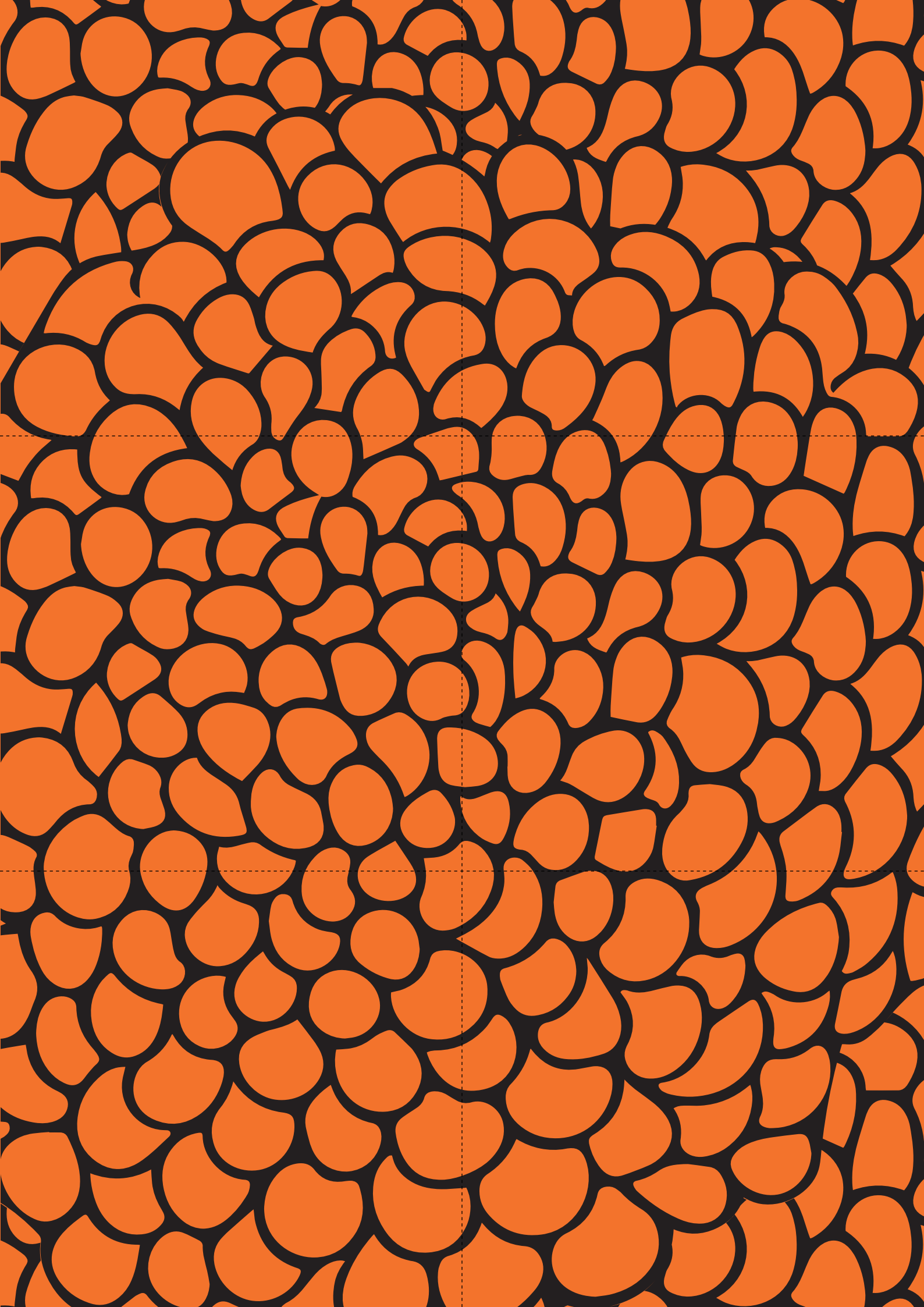


Sens



Spójność





Stabilność



Świadomość



Uczenie się



Szacunek dla siebie

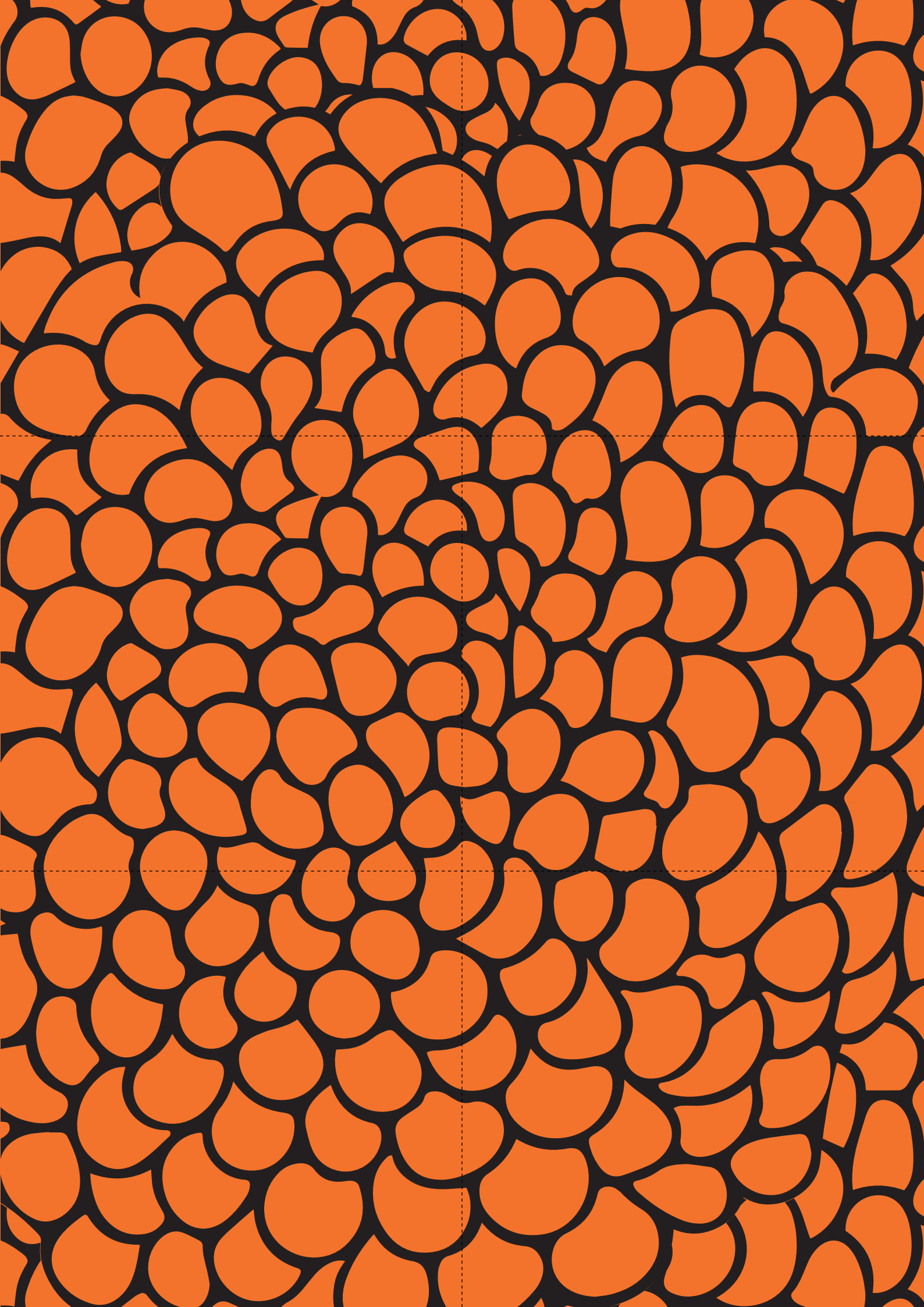


Świętowania



Wyrażanie siebie





Wyzwanie



Wzrost



Zaufanie



Humor



Inspiracja



Komfort





Łatwość



Prostota



Radość życia



Nadzieja



Przygoda



Różnorodność





Wygoda



Zabawa



Niezależność



Przestrzeń



Spontaniczność



Wolność





Wybór



Bezpieczeństwo uczuciowe



Bliskość



Bycie widzianym



Dzielenie się



Empatia





Intymność



Komunikacja



Przynależność



Kontakt z innymi



Miłość



Równe szanse





Szacunek



Uwaga, bycie wziętym pod uwagę



Uznanie



Szczerość



Uważność



Więź





Wkład



Wsparcie



Wspólnota



Współpraca



Współzależność



Wzajemność





Zaufanie



Zrozumienie



Związek ze światem



Harmonia



Kontakt z przyrodą



Ład





Odkrycie



Pokój



Spójność



Piękno



Porządek





Klasy szkół ponadpodstawowych

Lekcja 2. Załącznik nr 2 Lista potrzeb według NVC (na podstawie: „Porozumienie bez przemocy” Marshalla B. Rosenberga)

Potrzeby fizyczne	Autonomii
Bezpieczeństwa fizycznego Dotyku Odpoczynku Powietrza Pożywienia Ruchu Schronienia Snu Wody Wyrażania swojej seksualności	Niezależności Przestrzeni Spontaniczności Wolności Wyboru
Kontakt z sobą	Związku z innymi ludźmi
Akceptacji Autentyczności Poczucia bezpieczeństwa Celu Integralności Jasności Kompetencji Kreatywności Opłakiwania Poczucia sprawczości Prywatności Rozwoju Sensu Spójności Stabilności Szacunku dla siebie Świadomości Świętowania Uczenia się Wyrażania siebie Wyzwań Wzrostu Zaufania	Bezpieczeństwa uczuciowego Bliskości Bycia widzianym Dzielenia się Empatii Intymności Kontakt z innymi Komunikacji Miłości Przynależności Równych szans Szacunku Szczerości Uwagi, bycia wziętym pod uwagę Uważności Uznania Więzy Wkładu Wsparcia Wspólnoty Współpracy Współzależności Wzajemności Zaufania Zrozumienia
Radości życia	Związku ze światem
Humoru Inspiracji Komfortu Łatwości Nadziei Prostoty Przygody Radości życia Różnorodności Wygody Zabawy	Związku ze światem Harmonii Kontakt z przyrodą Ładu Odkryć Piękna Pokoju Porządku Spójności



Instrukcja NVC

U podstaw NVC leżą m.in. następujące założenia:

1. Wszyscy ludzie mają takie same potrzeby i różne ulubione sposoby ich zaspokajania.
2. Potrzeby wszystkich ludzi są tak samo ważne i mogą być przynajmniej wzięte pod uwagę, jeśli niemożliwe jest ich spełnienie.
3. Ludzie chętnie przyczyniają się do dobra innych, o ile robią to z własnej woli.
4. Wszelkie działanie jest próbą zaspokojenia potrzeb.
5. Ludzie nie działają przeciwko nam, ale ku spełnieniu swoich potrzeb.
6. Każda krytyka, osąd, gniew jest tragiczną próbą zaspokojenia swoich potrzeb.
7. Uczucia informują nas o zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzebach.
8. Konflikty rodzą się z przekonania, że jest tylko jeden sposób zaspokojenia danej potrzeby.
9. Nawiązanie kontaktu z drugą osobą jest drugim krokiem do rozwiązania konfliktu, pierwszym jest kontakt z własnymi uczuciami i potrzebami.

Cztery kroki NVC

1. Obserwacje – konkrety
Do jakiego konkretnie zdarzenia nawiązujemy? Nazywamy to, co usłyszeliśmy i zobaczyliśmy, bez uogólnień i interpretacji. Dzięki temu nie natrafimy na opór i utworzymy jasną, neutralną bazę wyjściową do prowadzenia rozmowy. Jeśli tego nie zrobimy, to gdy rozmówca usłyszy uogólnienia i oceny – trudno będzie mu nas słuchać i prawdopodobnie zacznie się bronić lub wycofywać.
2. Uczucia – drogowskazy
Uczucia pojawiające się w konkretnej sytuacji to drogowskazy kierujące naszą uwagę do tego, co jest dla nas ważne; pokazują, czy potrzeby są zaspokojone, czy rozumiejąc swoje emocje, lepiej rozumiemy siebie. A doświadczając ich uwalniamy energię, która pomaga nam zadbać o nasze potrzeby.
3. Potrzeby – motor do działania
Spełnione potrzeby (bezpieczeństwa, uznania, godności, współpracy itp.) przyczyniają się do zachowania emocjonalnej, społecznej i fizycznej równowagi. Potrzeby są uniwersalne i stanowią element łączący wszystkich ludzi.
4. Prośby – kierunek działania
Za pomocą prośb dotyczących konkretnych działań innych osób, które pomogą nam zaspokajać nasze potrzeby, kreujemy rzeczywistość i uprawdopodobniamy, że wydarzy się to, na czym nam zależy.

Gdy widzę/słyszę...

...to czuję...

...bo potrzebuję...

Proszę, czy możesz...

SCENARIUSZ LEKCJI 3 TEMAT: MOJE GRANICE

CZAS TRWANIA – 45 MINUT

Cele ogólne: poszerzanie świadomości granic w zakresie ciała, emocji, umysłu, relacji społecznych i duchowości oraz odkrywanie świadomości dotyczącej przekraczania granic zarówno u siebie, jak i u innych.

Cele szczegółowe:

Uczeń/uczennica:

- wie, jakie wyróżniamy aspekty granic (fizyczne, emocjonalne, intelektualne, społeczne i duchowe);
- rozumie, czym jest asertywność;
- jest świadom/a emocji, które się pojawiają, gdy ktoś przekracza jego/jej granice;
- zna metody stawiania granic i potrafi je zastosować.

Metody:

- ćwiczenie praktyczne;
- pogadanka;
- dyskusja.

Materiały:

- materiał wideo nr 1: ZetKacper;
- załącznik nr 1: Narzędziownik nauczyciela/-lki;
- tablica kredowa lub multimedialna;
- załącznik nr 2: Historia;
- kartki, długopisy;
- załącznik nr 3: Instrukcja postaw asertywnych;
- załącznik nr 4: Sytuacje problemowe;
- materiał wideo nr 2: Dominik Kuc.

Zanim przeprowadzisz lekcję

1. Obejrzyj szkolenie Przemka Staronia pt. „Granice”, które przygotowaliśmy w formie webinaru. <https://bit.ly/3YgvTZm>
2. Zapoznaj się z naszą krótką instrukcją do przeprowadzenia tej lekcji w Przewodniku oraz webinarium szkoleniowym. <https://bit.ly/3Yn2ugf>
3. Zapoznaj się z materiałami zawartymi w załącznikach do tego scenariusza oraz wydrukuj je. Przygotuj również pozostałe materiały, zapisane we wstępie do scenariusza. Obejrzyj materiały wideo (ZetKacper: <https://bit.ly/4dBSm7Y> i Dominik Kuc: <https://bit.ly/47WCVG2>)
4. Zapisuj swoje uwagi do scenariusza lub poszczególnych ćwiczeń (i to, co było szczególnie przydatne, pomocne, i to, co mniej). Twoje uwagi pomogą doskonalić program.
5. Przygotuj salę lekcyjną: wywietrz ją i ustaw stoliki w taki sposób, aby uczniowie i uczennice mogli swobodnie przemieszczać się po sali.
6. Poproś uczniów i uczennice, aby założyli zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW i zabierali go zawsze, gdy będą planowane zajęcia w ramach programu.
7. Przygotuj odtwarzacz multimedialny i sprawdź, czy działa.

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
1.	<p>WSTĘP</p> <p>Nauczyciel/ka przekazuje uczniom i uczennicom informację, że zajęcia będą prowadzone w ramach programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”. Podaje temat lekcji: „Moje granice”, a następnie prosi, aby każdy/a z uczniów i uczennic zapisał/a w swoim zeszytcie MŁODYCH GŁÓW swoją własną definicję granic człowieka, czym są, jak się objawiają itp. Następnie pyta, czy ktoś zechciałby się podzielić swoją definicją granic człowieka. Nauczyciel/ka, korzystając z załącznika nr 1: Narzędziownik nauczyciela/-lki moderuje rozmowę i wskazuje przykładowy podział granic.</p> <p>Nauczyciel/ka włącza krótkie nagranie od ZetKacpra, który wprowadzi uczniów w temat emocji: https://bit.ly/4dBSm7Y</p>	<p>materiał wideo nr 1: ZetKacper</p> <p>załącznik nr 1: Narzędziownik nauczyciela/-lki</p> <p>tablica kredowa lub multimedialna</p>
2.	<p>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: HISTORIA I Dyskusja</p> <p>CEL: rozwijanie umiejętności rozpoznawania konfliktu potrzeb.</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka czyta treść załącznika nr 2 lub prosi chętną osobę o przeczytanie go na głos. Następnie dzieli grupę na dwa zespoły. Uczniowie i uczennice przez dwie minuty zastanawiają się, jakie potrzeby miała dana postać i czy jej reakcja była słuszna. Zapisują je na kartce.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupa I: rozwiązanie I, potrzeby Ani. • Grupa II: rozwiązanie II, potrzeby Marka. <p>Następnie każdy zespół prezentuje swoje stanowisko. Nauczyciel/ka nie bierze stron, jest tylko mediatorem/-rką, tak by dyskusja przebiegała spokojnie, z zachowaniem szacunku i kultury. Gdy uczniowie i uczennice skończą rozmowę, wyjaśnia:</p> <p><i>Gdy Ania stanęła w obronie swoich potrzeb, odzyskała komfort i większy szacunek. Ania zaznaczyła swoje granice w zdrowy sposób – nie umniejszyła Markowi, dostrzegła jego potrzeby i je uwzględniła. Mówiła w wyważony i empatyczny dla siebie oraz niego sposób. Była po prostu asertywna.</i></p>	<p>załącznik nr 2: Historia</p> <p>kartki, długopisy</p>
3.	<p>ĆWICZENIE OPCJONALNE: ASERTYWNOŚĆ</p> <p>CEL: rozwijanie asertywnej postawy u uczniów.</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka dobiera uczniów w kilka 5-, 6-osobowych zespołów. Celem każdego zespołu będzie zaprezentowanie reszcie klasy scenki, która zobrazuje asertywną postawę ucznia/uczniów. Nauczyciel/ka zaznacza, że każda osoba w grupie ma wziąć udział w przedstawianej scenie (nawet jeśli ma być jedynie elementem scenografii). Następnie wręcza każdej grupie wydrukowany załącznik nr 3, którym uczniowie mogą się posłużyć w tworzeniu asertywnych postaw bohaterów swoich scenek.</p> <p>Uwaga! Należy pamiętać, że to ćwiczenie powinno być przeprowadzone w bezpiecznym i wspierającym środowisku, a uczestnicy powinni mieć możliwość bezpiecznego wyrażania siebie pozbawionego złośliwych komentarzy i ośmieszenia.</p>	<p>załącznik nr 3: Instrukcja postaw asertywnych</p> <p>tablica kredowa lub multimedialna</p>



Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
3.	<p>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: MOJE GRANICE</p> <p>CEL: rozwijanie umiejętności komunikacji granic.</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka dobiera uczniów w pięć grup, a jeśli uczniowie i uczennice są zintegrowani, prosi ich, aby sami dobrali się w zespoły. Każda grupa losuje karteczkę i próbuje określić, jakiej granicy dotyczy ich sytuacja. Zapisuje swoje pomysły na kartce. Po wypowiedzi każdej grupy nauczyciel/ka dodaje przykładowe rozwiązania (jeśli one nie padły ze strony uczniów) i ewentualnie koryguje wypowiedzi, jeśli ktoś przedstawił agresywne i niepoprawne rozwiązanie.</p> <p>Przykładowe rozwiązania:</p> <p>1. Granica emocjonalna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gdy słyszę, że krzyczysz, czuję strach, bo potrzebuję porozmawiać spokojnie. Czy możemy wrócić do rozmowy za kilka minut, gdy emocje opadną? • Nie lubię, gdy krzyczysz. Czy możemy porozmawiać na spokojnie? (zacięta płyta) • Rozumiem twoje zdenerwowanie, to trudna sytuacja. Prosiłabym jednak, żebyś na mnie nie krzyczał, bo bardzo się wtedy boję. Możemy wrócić do rozmowy później, gdy ochłoniemy. <p>2. Granica fizyczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tak jak ty, długo już stoję w kolejce i też się niecierpliwię, ale to nie jest okej się przepychać. Przez to wpadłam na ścianę i bardzo mnie teraz boli ramię. • Czasami, gdy kolejka jest długa, możemy zacząć się niecierpliwić, ja też tak mam. To jednak nie upoważnia nas do zajmowania czyjegoś miejsca i popychania ludzi. Uważam, że powinieneś mnie przeprosić i wrócić na swoje miejsce. • Nie popychaj mnie. To bardzo boli. <p>3. Granica społeczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozumiem, że jesteś ciekawy i nie masz nic złego na celu, ale nie czuję się komfortowo, gdy pytasz mnie o te rzeczy. Czy możemy pogadać o czymś innym? • Nie lubię rozmawiać o tym, robi mi się wtedy niekomfortowo. Możemy pogadać o XYZ? (Proponuje temat, np. studia). • Wiem, że nie chcesz źle, ale uważam za niestosowne zadawanie takich pytań. To są bardzo prywatne sprawy. <p>4. Granica intelektualna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gdy mi przerywasz, czuję złość, bo też chciałam się wypowiedzieć. Każde z nas ma prawo wyrazić swoją opinię. Czy możemy wrócić do rozmowy, bez przerywania sobie nawzajem? • Proszę, nie przerywaj mi. Też chcę mieć szansę coś powiedzieć. • To nie w porządku, że mi przerywasz. Wróć do dyskusji, gdy każdy będzie miał szansę na wypowiedź. 	<p>załącznik nr 4: Sytuacje problemowe</p> <p>kartki, długopisy</p>



Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas	Materiały
	<p>5. Granica duchowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozumiem, że masz inne wartości, ale każde z nas wierzy w coś innego i ma do tego prawo. Gdy mnie krytykujesz, czuję się wykluczony/-na z powodu swojej religii. Potrzebuję akceptacji i szacunku. • Wiem, że różnimy się poglądami w kwestii religii, ale wciąż zasługuję na szacunek. Kiedy mnie krytykujesz i narzucasz poglądy, nie czuję się akceptowany/-na. • Zaczynam odczuwać przygnębienie, gdy widzę, że nie okazujesz mi szacunku z powodu religii. Nie chcę kontynuować tej rozmowy. <p>Następnie każda grupa przedstawia swoje propozycje komunikatów oraz zapisuje je do swojego zeszytu MŁODYCH GŁÓW.</p>		
4.	<p>PODSUMOWANIE</p> <p><i>Wspaniała robota, kochani. To był wyczerpujący temat, ale z pewnością ważny i potrzebny. Pewien młody człowiek, Dominik Kuc, chciałby wam powiedzieć kilka słów na temat hejtu. Posłuchajcie: https://bit.ly/47WCVG2</i></p> <p>Nauczyciel/ka pyta uczniów o ich refleksje po obejrzeniu filmu, co było dla nich ważne, co z nimi zostaje po dzisiejszej lekcji itp.</p> <p>Nauczyciel/ka przypomina uczniom/uczennicom o ulotce z telefonami zaufania. Jeśli ktoś ją zgubił lub jej nie ma, wręcza ją.</p>		materiał wideo nr 2: Dominik Kuc



Narzędziownik nauczyciela/-lki

Granice są niewidzialną linią wokół nas i definiują naszą tożsamość, to, kim jesteśmy, co lubimy, czego chcemy, czego potrzebujemy, jakie mamy opinie, zasady i reguły, jakie zachowania akceptujemy. Określają nasze terytorium psychologiczne.

To terytorium każdego człowieka: tam, gdzie dana osoba się kończy, a zaczyna drugi człowiek.

Granice fizyczne	Granice emocjonalne
<p>Twoje prawo do:</p> <ul style="list-style-type: none">• nietykalności cielesnej,• twojej własnej przestrzeni osobistej,• nietykania twoich rzeczy,• własności,• prywatności.	<p>To przestrzeń emocjonalna między tobą a innymi. To prawo do:</p> <ul style="list-style-type: none">• swoich uczuć i emocji niepodporządkowanych innym lub jakimś zasadom,• posiadania własnych wartości,• znaku „STOP”, który ustalasz z innymi, aby chronić swoje zdrowie psychiczne przed zranieniem.
Granice intelektualne	Granice społeczne
<p>Twoje prawo do:</p> <ul style="list-style-type: none">• przekonań,• opinii,• myśli.	<p>Twoje prawo do:</p> <ul style="list-style-type: none">• wybierania sobie przyjaciół,• uczestniczenia lub nie w społecznych działaniach,• przynależności społecznej.
Granice duchowe	<p>Człowiek tylko wtedy może z pełnym przekonaniem na coś się zgodzić, jeśli czuje, że ma możliwość niezgodzenia się.</p> <p>Jesper Jull</p>
<p>Twoje prawo do:</p> <ul style="list-style-type: none">• przekonań religijnych lub duchowych,• wybranego przez siebie światopoglądu,• niepodzielania religii i światopoglądu innych osób.	

Asertywność jest umiejętnością dokonywania właściwych wyborów, zdolnością wyrażania własnych potrzeb, uczuć oraz opinii przy umiejętnym zastosowaniu strategii ułatwiających postępowanie zgodne z własnymi intencjami, przy zachowaniu i poszanowaniu praw innych osób.

Historia

Ania była osobą, która zawsze miała jasno wyznaczone granice. Szanowała swoją przestrzeń i potrzeby. Jednak pewnego dnia na jej drodze pojawił się Marek, nowo poznany znajomy. Marek był bardzo towarzyski i entuzjastyczny, ale nie zawsze rozumiał, gdzie kończą się granice innych osób.

Początkowo Ania nie zwracała uwagi na te subtelne przekroczenia granic, myśląc, że to jednorazowe nieporozumienie. Marek zawsze był pełen energii i wpadał do Ani bez zapowiedzi. Nie szanował jej czasu i prywatności, często przerywając jej w trakcie ważnych zadań.

Z czasem Ania zaczęła odczuwać frustrację i znużenie. Zrozumiała, że musi jasno wyrazić swoje granice. Pewnego dnia, gdy Marek znów bez zapowiedzi wparował do jej mieszkania, Ania stanęła na wysokości zadania. Upewniła się, że jest uprzejma, ale stanowcza, gdy powiedziała: „Marek, rozumiem, że jesteś pełen entuzjazmu, ale potrzebuję trochę prywatności i czasu dla siebie. Czy moglibyśmy umawiać się wcześniej lub ustalać spotkania, żeby pasowały do naszych planów?”.

Rozwiązanie 1: Marek początkowo był zaskoczony, ale gdy zobaczył determinację w oczach Ani, zrozumiał, że przekroczył jej granice. Przeprosił i wyraził zrozumienie dla jej potrzeb. Od tamtego momentu zaczął bardziej szanować Anię i jej granice. Nauczył się, że ważne jest poszanowanie przestrzeni i potrzeb innych osób.

Rozwiązanie 2: Marek był zaskoczony, gdy uświadomił sobie, że przekroczył granice Ani. Jego pierwszą reakcją było poczucie urażenia. Nie rozumiał, dlaczego Ania jest tak stanowcza w obronie swoich granic. Powiedział jej, że przesadza i wymyśla, że wcale nic takiego nie zrobił. Zaznaczył, że tylko on dba o ich znajomość i powinna być wdzięczna. Marek się obraził i postanowił uciąć kontakt z Anią.

Instrukcja postaw asertywnych

Zacięta płyta	<p>Jest to technika stosowana w sytuacji, gdy musimy odmówić i wyznaczyć wyraźne granice w rozmowie z osobą, która nie akceptuje naszej negatywnej odpowiedzi. To skuteczna metoda wyrażania naszych pragnień, gdy inni są na nie ślepi. Ta strategia jest najbardziej użyteczna, gdy wyjaśnienia skłaniają rozmówcę/-czynię do rozpoczęcia bezsensownego sporu.</p> <p>Technika ta składa się z pięciu etapów:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Określenie dokładnie w naszych myślach, czego pragniemy lub czego sobie nie życzymy. 2. Formułowanie krótkich, precyzyjnych i zrozumiałych stwierdzeń dotyczących naszych potrzeb. 3. Wsparcie naszych stwierdzeń poprzez komunikację niewerbalną, czyli mowę ciała. 4. Spokojne i stanowcze powtarzanie naszych stwierdzeń tak wiele razy, jak to konieczne, bez zmieniania treści zaciętej płyty. 5. Możemy wyrazić zrozumienie dla uczuć i potrzeb rozmówcy/-czyni, a następnie powrócić do treści zaciętej płyty.
Z treści na proces	<p>Przeniesienie fokusu z treści na proces wymaga wyrażenia naszych uczuć i myśli w danej interakcji w konkretnym momencie. Ta technika polega na wypowiedzeniu neutralnego i pozbawionego emocji komentarza na temat tego, co dzieje się między rozmówcami/-czyniami, aby uniknąć odebrania takiej uwagi jako ataku.</p>
Chwila na oddech	<p>Ta strategia, polegająca na udzieleniu sobie czasu na odpowiedź i podjęciu decyzji, umożliwia nam świadome zrozumienie naszych uczuć i potrzeb. Dzięki niej możemy upewnić się, że dobrze rozumiemy drugą osobę, mamy czas na analizę otrzymanej wiadomości, skupiamy się na naszych odczuciach, myślach i tym, czego pragniemy w danej sytuacji. Ponadto możemy świadomie wpływać na sytuację, aby zwiększyć prawdopodobieństwo osiągnięcia naszych ważnych priorytetów.</p>
Odkładanie na później	<p>Ta technika jest szczególnie wartościowa w sytuacjach, gdy interakcja staje się zbyt bierna lub zbyt agresywna, a także gdy potrzebujemy czasu na przemyślenie naszej odpowiedzi i podjęcie decyzji. Ważne jest, by nie nadużywać tej techniki oraz nie używać jej w celu unikania trudnych sytuacji.</p>

Na podstawie: J. Inglot-Kulas (2014), *Asertywność – trudna sztuka dojrzałej postawy wobec złożonych sytuacji i przeżyć. Studia i prace pedagogiczne*

Sytuacje problemowe

1. Granica emocjonalna

Marcin i Kasia są parą. Podczas intensywnej kłótni Marcin podniósł głos i nakrzyczał na Kasię. Kasia poczuła ogromny strach i stres, bo nie lubi, gdy ktoś krzyczy.

2. Granica fizyczna

W kawiarni Ania i Piotr stoją w długiej kolejce po zamówienia. Piotr z niecierpliwością zaczyna się przepychać i przygniata Anię do ściany. Ania czuje złość, bo długo już czeka w kolejce, a na dodatek została popchnięta.

3. Granica społeczna

Na imprezie urodzinowej Marek zaczyna niezamierzenie zadawać osobiste i nieodpowiednie pytania Karolinie, dotyczące jej życia prywatnego. Karolina czuje się niekomfortowo i niechętnie odpowiada na te pytania.

4. Granica intelektualna

Podczas dyskusji na temat polityki Basia przerywa ciągle Marcie i nie pozwala jej dokończyć wypowiedzi. Basia wykazuje brak szacunku dla opinii Marty i próbuje dominować nad nią swoją wiedzą i argumentami. Marta czuje się niezauważona i niedoceniona.

5. Granica duchowa

Tomek i Krzysiek rozmawiają o wierzeniach religijnych. Tomek niezręcznie i bez szacunku krytykuje przekonania duchowe Krzyśka. Ignoruje jego uczucia i przekonania, próbując narzucić własne poglądy. Krzysiek czuje się niezrozumiany i wykluczony.

SCENARIUSZ LEKCJI 4

TEMAT: POTRZEBUJĘ POMOCY! JAK TO ZAKOMUNIKOWAĆ?

CZAS TRWANIA – 45 MINUT

Cele ogólne: informowanie o swoim kryzysie oraz reakcja na kryzys bliskiej osoby.

Cele szczegółowe:

Uczeń/uczennica:

- ma odpowiednie zasoby do rozpoznawania kryzysu u siebie;
- potrafi informować o kryzysie swoim lub bliskiej osoby;
- wie, gdzie i jak może otrzymać pomoc;
- ma zdolność do otwartej komunikacji dotyczącej swoich uczuć, potrzeb lub granic;
- ma umiejętność komunikacji, w której jest w stanie jasno przekazać swoje odczucia; potrzeby lub momenty, gdy ktoś przekroczył jego/jej granicę.

Metody:

- pogadanka,
- rozmowa,
- ćwiczenie praktyczne,
- objaśnienie.

Materiały:

- materiał wideo nr 1: ZetKacper;
- duża kartka (najlepiej A2);
- tablica kredowa lub multimedialna;
- załącznik nr 1: Kroki POMOC;
- załącznik nr 2: Wskazówki WSPARCIE;
- pudełko z otworem;
- artykuły piśmienne;
- czyste kartki;
- materiał wideo nr 2: Martyna Wojciechowska.

Zanim przeprowadzisz lekcję

1. Obejrzyj szkolenie Igora Rotberga pt. „Pierwsza pomoc psychologiczna”, które przygotowaliśmy w formie webinaru. <https://bit.ly/3ZPUXb3>
2. Zapoznaj się z naszą krótką instrukcją przeprowadzenia tej lekcji (zawartą w Przewodniku) oraz webinarium szkoleniowym. <https://bit.ly/3Yn2ugf>
3. Zapoznaj się z materiałami do tego scenariusza zawartymi w załącznikach oraz wydrukuj je. Przygotuj również pozostałe materiały, zapisane we wstępie do scenariusza. Obejrzyj materiały wideo (Martyna Wojciechowska: <https://bit.ly/3ZVCSs1> i ZetKacper: <https://bit.ly/480sAJ2>)
4. Zapisuj swoje uwagi do scenariusza lub poszczególnych ćwiczeń (i to, co było szczególnie przydatne, pomocne, i to, co mniej). Twoje uwagi pomogą doskonalić program.
5. Przygotuj salę lekcyjną: wywietrz ją i ustaw stoliki w taki sposób, aby uczniowie i uczennice mogli swobodnie przemieszczać się po sali.
6. Poproś uczniów i uczennice, aby założyli zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW i zabierali go zawsze, gdy będą planowane zajęcia w ramach programu.
7. Przygotuj odtwarzacz multimedialny i sprawdź, czy działa.

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
1.	<p>WSTĘP</p> <p>Nauczyciel/ka przekazuje uczniom i uczennicom informację, że zajęcia będą prowadzone w ramach programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”. Podaje temat lekcji: „Potrzebuję pomocy! Jak to zakomunikować?”.</p> <p>Zanim przejdzie do kolejnych ćwiczeń, nauczyciel/ka włącza krótkie nagranie od ZetKacpra: https://bit.ly/480sAJ2</p> <p>Nauczyciel/ka prosi uczniów i uczennice, aby wspólnie się pozastanawiali nad tym, jak można zakomunikować innym osobom, że przeżywa się jakąś trudność, z którą ktoś już nie potrafi poradzić sobie sam.</p> <p>Nauczyciel/ka rozkłada na podłodze duży arkusz papieru oraz przybory piśmiennicze. Zadaniem uczniów i uczennic jest stworzenie wielkiej mapy myśli ze wskazówkami i pomysłami grupy dotyczącymi komunikacji różnych trudności, np. „Ostatnio czuję się ciągle zmęczony i smutny, potrzebuję twojego wsparcia”.</p> <p>Zanim uczeń/uczennica coś napisze, mówi na głos swój pomysł. Zadaniem nauczyciela/-lki jest moderowanie, tak by na kartce nie pojawiły się nieodpowiednie treści. Jeśli tak się zdarzy – należy zareagować. Nauczyciel/ka prosi uczniów i uczennice, by zapisywali pomysły średnią wielkością liter i zostawili trochę miejsca (potrzebne w dalszej części lekcji).</p>	<p>materiał wideo nr 1: ZetKacper</p> <p>duża kartka (najlepiej A2), artykuły piśmienne</p>
2.	<p>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: PRZEDSTAWIENIE PIĘCIU KROKÓW POMOC</p> <p>CEL: rozwijanie umiejętności sięgania po wsparcie.</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka przedstawia pięć kroków POMOC według Nastoletniego Azylu, które zawierają wskazówki sięgania po nią. Konieczne jest to, by KAŻDY/-DA uczeń/uczennica otrzymał/a kartkę z tymi wskazówkami.</p> <p>Nauczyciel/ka zapisuje na tablicy nazwy kroków i zachęca uczniów do dyskusji o tym, co one oznaczają.</p>	<p>tablica kredowa lub multimedialna</p> <p>załącznik nr 1: Kroki POMOC</p>
3.	<p>ĆWICZENIE OBLIGATORYJNE: POGADANKA – JAK POMÓC BLISKIEJ OSOBIE?</p> <p>CEL: rozwijanie umiejętności udzielania wsparcia rówieśniczego.</p> <p>PRZEBIEG: Nauczyciel/ka nawiązuje do poprzedniego ćwiczenia, w którym znalazła się wzmianka o tym, że można zwrócić się do przyjaciółki czy przyjaciela jako zaufanej osoby. Nauczyciel/ka pyta uczniów i uczennice: <i>Jak myślicie, jak można odpowiednio zareagować, gdy bliska osoba zwierzy się, że doświadcza kryzysu na przykład psychicznego?</i> Gdy już uczniowie podzielą się swoimi pomysłami, nauczyciel/ka przedstawia metodę WSPARCIE (załącznik nr 2) opracowaną przez Nastoletni Azył, po czym wręcza każdemu uczniowi załącznik.</p>	<p>załącznik nr 2: Wskazówki WSPARCIE</p>



Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia	Materiały
4.	<p>ĆWICZENIE OPCJONALNE: DOKOŃCZENIE PLAKATU</p> <p>CEL: utrwalanie nowych informacji i zmiana dotychczasowych przekonań dotyczących zgłaszania się po pomoc.</p> <p>PRZEBIEG: <i>Czy jest coś, co według was można dopisać do plakatu, który wykonaliście w pierwszym ćwiczeniu?</i> (Chodzi tu o rzeczy, które zostały wymienione pomiędzy pierwszym a czwartym punktem zajęć). Razem z uczniami nauczyciel/ka zapisuje pomysły, jeśli jeszcze nie znajdują się one na kartce.</p>	
5.	<p>ZAKOŃCZENIE</p> <p><i>Drodzy i drogie. To już ostatnia lekcja w tym półroczu w ramach programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”. Bardzo dziękuję wam za współpracę, otwartość, wrażliwość i za to, że byliście, choć temat zdecydowanie nie był łatwy.</i></p> <p>Nauczyciel/ka mówi uczniom i uczennicom, że Martyna Wojciechowska chciałaby im przekazać kilka ważnych słów, i włącza materiał wideo: https://bit.ly/3ZVCSs1</p> <p>Nauczyciel/ka przypomina uczniom o tabelce z telefonami zaufania. Jeśli ktoś ją zgubił lub jej nie ma, wręcza ją.</p> <p>Uwaga! Na biurku lub na pierwszej ławce warto ustawić pudełko (może być wykonane własnoręcznie, ważne, by miało otwór jak w urnie, do której uczniowie i uczennice będą mogli wrzucić kartki). Nauczyciel/ka prosi: <i>To pudełko ma być waszym podsumowaniem tego, co udało nam się wypracować przez ostatnie tygodnie. Niech każde z was anonimowo zapisze na kartce to, z czym chciałoby zostać po tym cyklu zajęć, i wrzuci karteczkę do pudełka.</i></p>	<p>pudełko z otworem, kartki, długopisy</p> <p>materiał wideo nr 2: Martyna Wojciechowska</p>



Kroki POMOC

P – POSZUKAJ ZAUFANEJ OSOBY

Znajdź zaufaną osobę, taką jak rodzic, babcia, ciocia, przyjaciel, ulubiony/-na nauczyciel/ka, pedagog/-żka szkolny/-na, psycholog/-żka szkolny/-na lub wychowawca/-czyni, do której możesz się zwrócić. Może to być ktoś, kto wydaje ci się wyrozumiały i gotowy do wystuchania.

O – ODWAGA TO PIERWSZY KROK

Wykorzystaj sprzyjający moment, by porozmawiać z kimś o swoim problemie lub umówić się na rozmowę. Uznaj niepokój, który czujesz w związku z planowaną rozmową. Możesz czuć lęk, to normalne w takiej sytuacji i nie musi on zniknąć, abyś poczuł/a potrzebę wsparcia. Jeśli podejmiesz decyzję, że sięgniesz po wsparcie, odwaga pojawi się sama.

M – MÓW TO, CO CZUJESZ

Jeśli nie jesteś pewien/pewna, jak rozpocząć rozmowę, możesz powiedzieć: „Chciałbym/chciałabym porozmawiać z tobą o czymś ważnym. Czuję się ostatnio bardzo przygnębiony/-na, przeżywam trudności i potrzebuję wsparcia”. Możesz tę rozmowę zacząć metodą karteczki, tzn. zapisać powyższe przykładowe komunikaty na karteczce i podać ją zaufanej osobie. Ta metoda jest przydatna dla osób, którym trudno zacząć rozmowę.

Opowiedz osobie, z którą rozmawiasz, o swoich uczuciach i o tym, co cię niepokoi. Możesz powiedzieć: „Czuję się smutny/-na, niepokoję się o swoje zdrowie psychiczne i potrzebuję pomocy, aby sobie z tym poradzić”.

O – OTWARCIE I SZCZERZE

Pamiętaj, że ważne jest, by być szczerym/-rą i otwartym/-tą w trakcie rozmowy. Jeśli Twoje uczucia podpowiadają Ci w trakcie rozmowy, że jednak nie czujesz się bezpiecznie, to zawsze możesz ją przerwać, wycofać się i poszukać pomocy gdzie indziej.

C – CZAS NA WSPARCIE

Powiedz osobie, z którą rozmawiasz, że potrzebujesz wsparcia i pomocy w znalezieniu odpowiednich rozwiązań. Możesz zapytać: „Czy możesz mi pomóc w znalezieniu profesjonalnej pomocy?”, „Nie potrafię powiedzieć o tym rodzicom. Czy mógłby pan/mogłaby pani to zrobić?”, „Czy pomożesz mi się umówić na wizytę?”.

8 ZASAD WSPIERANIA (wg Nastoletniego Azylu)

W	wysłuchaj, jeśli masz na to siłę
S	sprawdź, co możesz zaoferować danej osobie i czy nie przekracza to Twoich możliwości
P	pytaj, czego potrzebuje
A	akceptuj, nie oceniaj
R	rozmawiaj, bo to klucz do zrozumienia
C	częściej zauważaj najmniejsze sukcesy, tj. wstanie z łóżka czy jedzenie obiadu, o których słyszysz
I	interweniuj, jeśli zachodzi taka potrzeba (np. zadzwoń na 112, poinformuj rodzica)
E	edukuj innych i siebie, m.in. informuj o możliwościach pomocy, np. telefon zaufania, wizyta u lekarza psychiatry czy psychoterapia