



WIELOPLASZCZYZNOWNY PROGRAM WSPIERANIA
SPOŁECZNEJ EMPATII W RODZINIE I SZKOLE

ROZEJRZYJ SIĘ



SCENARIUSZ WARSZTATU DLA MŁODZIEŻY

Blok 1 z 5

Uważność



1. BLOK Uwaga – Rozejrzyj się

Słowa kluczowe: ciało, emocje, potrzeby, działanie.

CELE:

1. Podniesienie umiejętności rozpoznawania emocji swoich i drugiej osoby
2. Podniesienie umiejętności rozpoznawania swoich potrzeb
3. Podniesienie umiejętności świadomego kierowania uwagą pomiędzy myślami, emocjami, doświadczeniem z ciała
4. Podniesienie umiejętności uważnego kontaktu między uczniami (dostrzeganie emocji innych, zrozumienie różnorodności przeżywania, zobaczenie siebie)
5. Zbudowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie, integracja

EFEKTY:

1. Uczestnik umie rozpoznawać podstawowe emocje oraz ich ekspresję i znaczenie
2. Uczestnik wie, że emocje mogą kierować w stronę potrzeb
3. Uczestnik potrafi wskazać potrzeby, które mogą stać za daną emocją
4. Uczestnik potrafi rozróżniać: myśli, emocje i reakcje cielesne
5. W grupie buduje się poczucie bezpieczeństwa niezbędne do dalszej pracy warsztatowej

SCENARIUSZ

1. Omówienie projektu - 10 minut

Cele ćwiczenia: podniesienie umiejętności uważnego kontaktu między uczniami.

Opis ćwiczenia: Prowadzący używa stwierdzenia „Rozejrzyj się”. Spójrz na osoby, z którymi siedzisz w sali, czy widzisz coś nietypowego, czy coś przykuwa Twoją uwagę? Spróbuj zauważyć trzy nowe elementy - może w klasie, a może w wyglądzie innego ucznia? Jak często rozglądasz się i ile na to poświęcasz czasu - w klasie, na przystanku, w autobusie? Podanie informacji, że ten projekt ma na celu zaproszenie do świadomego odbioru otoczenia.

2. Rundka z emocjami - 10 minut (~20)

Cele ćwiczenia: podniesienie umiejętności rozpoznawania swoich emocji.

Opis ćwiczenia: Uczniowie podchodzą do tablicy i na narysowanym wykresie (0-10) zaznaczają obecny nastrój stawiając kropkę.



3. Kontrakt w podgrupach - 30 minut (`50)

Cele ćwiczenia: zbudowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie, podniesienie umiejętności uważnego kontaktu między uczniami.

Opis ćwiczenia: Grupę dzielimy na podgrupy po 4-5 osób.

a) jeśli poziom bezpieczeństwa w grupie oceniamy na wysoki, można pomieszać grupy stosując odliczanie „policz do 4” albo losując kartki w 4-5 kolorach/symbolach

b) jeśli poziom bezpieczeństwa oceniamy na niski, uczestnicy sami łączą się w grupy.

Grupa sama generuje pomysły na kontrakt. Poniżej znajdują się zasady, które należy omówić z grupą, jeśli sama nie zaproponuje:

- a) zasada czterech ścian (to, co na zajęciach zostaje między nami)
- b) decydujemy ile opowiemy o sobie (zasada stop)
- c) mówimy wprost do siebie
- d) szanujemy swoje zdanie i odmienność (nie krytykujemy, nie oceniamy)
- e) wyłączamy telefony

Każdy z uczestników podpisuje kontrakt.

4. Ćwiczenie integracyjne, energetyczne - “Dyrygent” - 10 minut (`60)

Cele ćwiczenia: zbudowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie.

Opis ćwiczenia: Grupa siedzi w kole. Ważne, żeby wszyscy uczestnicy się widzieli. Jeden z uczniów wychodzi z sali, a reszta wybiera w tym czasie Dyrygenta - czyli osobę, która będzie pokazywała określony ruch (np. klaskanie w kolana), a reszta klasy będzie ten ruch wspólnie naśladować. Dyrygent, co jakiś czas będzie zmieniał ruch na inny, a klasa ma za nim podążać. Zadaniem ucznia, który wróci do klasy jest odgadnięcie, jaka osoba wyznacza ruch.

5. Zdjęcia twarzy (Ekman) wyrażające emocje - 40 minut (`100)

Cele ćwiczenia: podniesienie umiejętności rozpoznawania emocji swoich i drugiej osoby, podniesienie umiejętności rozpoznawania swoich potrzeb, podniesienie umiejętności świadomego kierowania uwagą pomiędzy myślami, emocjami, doświadczeniem z ciała.

Pomoce: obrazki z emocjami Ekmana, kartki z emocjami do pracy w podgrupach

Opis ćwiczenia: Ćwiczenie składa się z trzech części.



I część: Prowadzący pokazuje uczestnikom zdjęcia przedstawiające emocje: radość, złość, smutek, strach, ciekawość. Grupa zgaduje jakich emocji dotyczą przedstawione obrazki. Krótka informacja o eksperymencie. Wprowadzenie do tematu emocji.

II część: Prowadzący dzieli klasę na 5 grup. Podział odbywa się według wzrostu. Następnie każda podgrupa losuje po jednej emocji oraz pytań do opracowania (pytania są takie same).

Otwierające historie zwierzęce do pracy w grupach:

1. **RADOŚĆ** - pingwiny w zabawie ślizgają się po lodzie, ptaki śpiewają, a gorylica Koko zapytana w języku migowym co robią goryle, gdy są szczęśliwe, pokazała, że obejmują się
2. **ZŁOŚĆ** - pies ostrzega obnażając zęby, a samiczka koali reaguje złością na zaloty adoratora
3. **STRACH** - owce, gdy wpadają w panikę, gnają pędem przed siebie, papuga "chowa" głowę, a antylopa "zastyga" zamiast od razu uciekać
4. **SMUTEK** - delfiny smucą się w niewoli, słonie płaczą po stracie członka stada, a małe bobry - gdy rodzic wy pływa po pożywienie
5. **CIEKAWOŚĆ** - zdolności poznawcze świń porównuje się do 3 letnich dzieci, koty ciekawi wszystko czym można się pobawić, a owce potrafią rozpoznać do 50 twarzy innych owiec

Każda kartka zawiera dodatkowo następujące pytania:

1. Jak ludzie okazują tę emocję? Jak ją możemy rozpoznać - po postawie, wyrazie twarzy?
2. Jak tę emocję można poczuć w ciele?
3. Do czego ta emocja mnie zaprasza? Jakie zachowania toruje? Co mogę zrobić w związku z tą emocją?
4. O jakiej mojej potrzebie może informować ta emocja?
5. Dlaczego ta emocja jest ważna?

III część: Uczniowie prezentują efekty pracy w grupach na forum. Prowadzący pomaga zebrać i omówić wnioski.

6. Rozejrzyj się: 15 minut (115)

- w sobie - Jak się czujesz? (5 minut)

Cele ćwiczenia: podniesienie umiejętności rozpoznawania swoich emocji.

Opis ćwiczenia: "Zastanów się jak się czujesz w tej chwili, czy któraś z tych emocji pasuje do Twojego obecnego przeżywania?" Można zapytać, jakie inne emocje znają uczestnicy. Uczestnicy piszą emocję na kartce.



- naokoło, na innych - Co oni mogą czuć? (10 minut)

Cele ćwiczenia: podniesienie umiejętności rozpoznawania emocji drugiej osoby.

Opis ćwiczenia: "A teraz rozejrzyj się, zobacz inne osoby, spójrz na ich twarze i postawę ciała. Czy to łatwe czy trudne pomyśleć co czują? A teraz spójrz na osobę po Twojej lewej stronie - jak myślisz, jak ta osoba się czuje? Zapisz emocję".

Omówienie ćwiczenia: Czy to było łatwe, czy trudne? Czy łatwiej było ocenić swoją emocję czy czyjąś? Po czym poznajesz jak Ty się czujesz i jak ktoś może się czuć?

Na koniec sprawdzenie - zapytanie osoby po lewej stronie czy rzeczywiście tak się dzisiaj czuje.

7. Ćwiczenie integrujące - "Wspólny dom" - 10 minut (~125)

Cele ćwiczenia: podniesienie umiejętności uważnego kontaktu między uczniami, zbudowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie.

Opis ćwiczenia: Prowadzący na dużej kartce rysuje dom z dachem. Każdy uczestnik dostaje małą kartkę na której ma napisać jedną cechę, którą w sobie lubi. Następnie nakleja swoją kartkę wypełniając dom, tak jakby to było kolejne okno. Kiedy wszyscy nakleją swoje kartki, Prowadzący wraz z grupą wybierają cechy, które się powtarzają - cechy, które łączą uczniów wpisują w części wspólnej dachu.

8. Rundka końcowa - 10 minut (~135)

Cele ćwiczenia: podniesienie umiejętności rozpoznawania swoich emocji.

Opis ćwiczenia: Tak jak w rundce otwierającej, uczniowie podchodzą do tablicy i na tym samym wykresie (0-10) zaznaczają obecną nastrój - tym razem innym kolorem.