

LEKCJA WYCHOWAWCZA ON-LINE

Scenariusz lekcji wychowawczej w oparciu o Porozumienie bez Przemocy

Pomysł o tym, by stworzyć taki scenariusz powstał pod wpływem głosów, które słyśmy od naszych zaprzyjaźnionych nauczycieli, rodziców oraz uczniów. Pragniemy w ten sposób zaopiekować się częścią emocjonalną zajęć, które odbywają się w aktualnej sytuacji on-line.

Poniżej zamieszczamy kilka pomysłów, które można dowolnie zmieniać i wykorzystywać.

To, co dla nas jest tutaj ważne to to, by z jednej strony zanim rozpoczną się zajęcia przedmiotowe poświęcić kilka minut na to by porozmawiać z uczniami o czymkolwiek, o tym, jak wyglądają ich nowe miejsca pracy, jak im teraz jest, jak siebie widzą w kamerkach, jak siebie słyszą.

Do takich spotkań można wykorzystać różne platformy, które oferują wersje bezpłatne np., www.zoom.us, www.clickmeeting.pl oraz wiele innych, o których dzisiaj sporo można poczytać w internecie.

Naszym marzeniem jest również, aby znalazła się przestrzeń do takich spotkań w Radach Pedagogicznych, byście również Wy, Nauczyciele, znaleźli przestrzeń, w której będziecie mogli podzielić się tym, jak Wam teraz jest oraz pomysłami, jak sobie radzić w tej nowej rzeczywistości.

Pozdrawiamy wszystkich Nauczycieli, Uczniów, Rodziców,
Dyrekcję ciepło, z życzeniami zdrowia i spokoju!

Joanna Berendt
Paulina Orbitowska-Fernandez
Maja Wyborska

Organizatorki bezpłatnej akcji #WidzęCzłowieka



**„CELEM EDUKACJI
WZBOGACAJĄCEJ ŻYCIE
JEST WYRAŻANIE
WŁASNYCH POTRZEB
BEZ OBWINIANIA
KOGOKOLWIEK,
SŁUCHANIE Z
SZACUNKIEM POTRZEB
INNYCH OSÓB TAK, ABY
NIKT NIE REZYGNOWAŁ
Z SIEBIE ANI NIE
PODDAWAŁ SIĘ CZYJEJŚ
WOLI WBREW SOBIE.
DZIĘKI TEMU ZMIENIA
SIĘ JAKOŚĆ NASZYCH
WZAJEMNYCH
KONTAKTÓW NA TAKIE,
W KTÓRYCH
ZASPOKOJONE BĘDĄ
POTRZEBY NAS
WSZYSTKICH.”**

**MARSHALL ROSENBERG
TWÓRCA
POROZUMIENIA BEZ
PRZEMOCY**

CZAS	TEMAT	OPIS	TEORIA
5-7 minut	Ładujemy.	Witamy się z naszymi uczniami i mówimy im jak się dzisiaj mamy - może na początek jakim kolorem tu i teraz jestem? Zaczynamy od siebie - dzielimy się tym z uczniami a potem zapraszamy każdego z nich do opowiedzenia o sobie.	Chcemy zadbać o komfort nauczycieli, dzieci i młodzieży nim przejdziemy do pytań o sedno, czyli uczuć i potrzeb.
7 minut	Wprowadzamy temat zmiany	<p>W zmianie ludzie (ale też zwierzęta) różnie reagują. Może pojawić się wiele emocji, pojawić się stres, zastygnięcie - lecz to, czego potrzebujemy w zmianie to zrozumieć, co się z nami dzieje, zaopiekować się tym i wymyślić nowe rozwiązania.</p> <p>Co robicie w grach lub co robią Wasi bohaterowie z gier (planszowych lub komputerowych) czy książek lub filmów, kiedy pojawia się jakaś nowa sytuacja?</p> <p>-kto sprawdza jak ta sytuacja wygląda np. rozglądając się (łapka w górę- opcja np. na platformie zoom)</p> <p>-kto sprawdza jaki ma ekwipunek, specjalne moce? (łapka w górę)</p> <p>-kto sięga po mapę, lub szuka sprzymierzeńców? (łapka w górę)</p> <p>Zobaczcie nim gdzieś pobiegniemy, ruszymy się pionkiem, sprawdzamy jak wygląda sytuacja.</p>	Zapraszamy do tematu akceptacji tego, co jest w nas w zmianie.

30 minut	Zabawa o uczuciach i potrzebach	<p>Mam przed sobą karty z numerkami od jeden do 30 każdy uczeń po kolei losuje jedną z kart i odpowiada na pytanie na karcie w temacie uczuć i potrzeb:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Co pomaga Ci się uśmiechać i cieszyć? 2. Co lubisz robić kiedy jest Ci smutno? 3. Jakie masz sposoby na radzenie sobie ze strachem? 4. Po czym wiesz, że ufasz sobie? 5. W jakich sytuacjach ludzie mogą czuć bezsilność? 6. Jak sądzisz co może pomagać wychodzić z bezsilności? 7. Kiedy masz zaspokojoną potrzebę np. kontaktu z innymi? 8. Kiedy masz zaspokojoną potrzebę np. kontaktu ze sobą? 9. Kiedy masz niezaspokojoną potrzebę wolności? 10. Kiedy masz niezaspokojoną potrzebę zabawy? 11. Wymień trzy rzeczy za które możesz być dzisiaj wdzięczny / wdzięczna? 12. Wymień trzy fajne rzeczy, które wydarzyły się Tobie w ostatnich dniach? 13. Wymień trzy rzeczy, które Ciebie zaskoczyły w ostatnich dniach? 14. Gdzie czujesz złość w Twoim ciele? 15. Co robisz, kiedy się złościś? 16. Co robią Twoi domownicy kiedy się złością (zwierzęta również)? 17. Wyobraź sobie, że masz magiczną różdżkę, co byś teraz wyczarowała / wyczarował, aby te dni były dla Ciebie i Twoich bliskich jak najlepsze? 18. Co robisz kiedy chcesz zaspokoić potrzebę humoru? 19. Jak się czujesz, kiedy nie masz zaspokojonej potrzeby kreatywności? 20. Jak pokazujesz, że się cieszysz z czegoś? 21. Jak okazują radość Twoi domownicy (zwierzęta również)? 22. Kiedy dostajesz informacje od nauczycieli o materiale do przerobienia, co czujesz? 23. Kiedy dostajesz od nauczycieli informacje o materiale do przerobienia, czego potrzebujesz? 24. Jak czułeś się, kiedy usłyszałeś o odwołanych lekcjach? 25. Co było dla Ciebie ważne, kiedy usłyszałeś o odwołanych lekcjach? 26. Co czujesz kiedy sam możesz wybrać, co będziesz robiła / robił? 27. Jak zaspokajasz swoją potrzebę kreatywności? 28. Jak się czujesz, kiedy zmieniają się plany? 29. Jak się czujesz, kiedy robisz coś zupełnie nowego? 30. Kiedy czujesz się najbardziej szczęśliwa / szczęśliwy? 	Zapraszamy dzieci i młodzież do refleksji wprowadzamy słownictwo z zakresu uczuć i potrzeb.
----------	---------------------------------	---	---

15 minut	Magia potrzeb.	<p>Opowiedz uczniom, że nasze uczucia informują nas o naszych potrzebach, zaspokojonych lub nie, o tym, co dla nas jest w tym momencie ważne. Daj kilka przykładów:</p> <p>Staś potknął się i upadł może czuć irytację, bo potrzebuje komfortu i bezpieczeństwa</p> <p>Monika zgubiła ulubioną książkę może czuć smutek, bo potrzebuje rozrywki i przewidywalności w znajdowaniu ważnych dla siebie rzeczy.</p> <p>Do Karoliny nie zadzwoniła przyjaciółka z życzeniami urodzinowymi może czuć złość, bo potrzebuje wspólnego świętowania i bycia widzianą przez tych, których lubi.</p> <p>Poproś uczniów by podali 2-3 sytuacje z życia młodych ludzi, których znają. Następnie wspólnie w grupie poszukajcie uczuć i potrzeb tej osoby. (poproś też by każdy miał przed sobą listę uczuć i potrzeb - wyślij w chacie. Jeśli to możliwe warto wysłać listę uczuć i potrzeb naszym uczniom już wcześniej, wraz z prośbą, aby mieli ją w pobliżu w wersji cyfrowej lub papierowej.</p>	<p>Potrzeby to siła napędowa do życia, są tym, co motywuje nas do działania. Są uniwersalne, takie same dla wszystkich ludzi na całym świecie bez względu na wiek, płeć, rasę, pochodzenie. Do konfliktów między ludźmi dochodzi na poziomie strategii, czyli konkretnych działań, które podejmujemy, aby zaspokoić nasze potrzeby. Świadomość i komunikacja potrzeb pozwala nam na podjęcie działań, które służyć będą nam wszystkim, rozwiązań typu wygrany- wygrany.</p>
10 minut	Co jest w nas żywe?	<p>A w tej sytuacji kiedy jesteśmy tu razem online, kiedy siedzicie z rodzinami w domach, jakie Wy możecie mieć uczucia i potrzeby teraz w sobie?</p> <p>Powiedz do uczniów by albo powiedzieli co czują i czego potrzebują (na bazie listy uczuć i potrzeb) albo by opowiedzieli swoimi słowami jak się mają a my będziemy próbować zgadnąć, co czują i czego potrzebują jak w przykładzie powyżej. Mogą też opowiedzieć o swoich odczuciach w ciele. Każdy z uczniów odpowiada po kolei na to pytanie. (Jeśli pracujesz z uczniami młodszymi, w klasach 1-3 być może rodzice będą mogli wesprzeć w tym, aby dzieci miały listy pod ręką) uczniowie, którzy nie potrafią jeszcze czytać mogą dostać wersję obrazkową (w załączniku).</p>	<p>Skontaktowanie się ze swoimi uczuciami i potrzebami pozwala na uspokojenie się naszego systemu nerwowego, pozwala nam poczuć się bezpieczniej, dzięki czemu mamy dostęp do swoich zasobów, łatwiej nam się uczyć i budować relacje.</p>

15 minut	Do dzieła!	<p>Zapytaj uczniów, jak teraz, w tej sytuacji, w której się znajdują, mogą zaspokoić tę potrzebę lub jak ją zaspokajają.</p> <p>Na przykład: Zosia jest niespokojna, bo bardzo potrzebuje ruchu i zazwyczaj chodzi na tańce i jeździ hulajnogą do szkoły, a teraz nie może wyjść na plac zabaw i nie ma ogródka. Postanowiła wyciągnąć starą skakankę, pooglądać filmiki na youtube z nowymi układami na skakankę i zaczęła je trenować w domu. Jej koleżanka z klasy, z którą rozmawiała przez telefon poprosiła ją, aby jej to pokazała i dziewczynki spotkały się na skype i razem sobie pokazywały swoje nowe techniki. Było przy tym dużo śmiechu.</p>	<p>Dzielenie się swoimi pomysłami na zaspokojenie potrzeb pozwala zobaczyć i docenić różnorodność, która panuje w grupie, czerpać z niej i budować silniejsze relacje.</p>
15 minut	<p>Język potrzeb</p> <p>* Inny wariant pracy</p>	<p>Poproś ich, aby zastanowili się, co jest dla nich teraz ważne, czego chcieliby teraz więcej?</p> <p>Może ruchu? Może zabawy? Humoru? Bezpieczeństwa? Kontakt z innymi?</p> <p>Starsi uczniowie mogą spojrzeć na listę, młodszym uczniom możesz pomóc poprzez pokazanie im na ekranie potrzeby, wyjaśnienie, czym ona jest.</p> <p>Uczniowie zapisują lub zakreślają tę potrzebę.</p> <p>Poproś ich, aby jeśli to potrafią, na czasie zapisali potrzebę, którą wybrali, młodsi uczniowie mogą odpowiedzieć na głos.</p>	
15 minut	<p>Język potrzeb</p> <p>*Inny wariant pracy</p>	<p>Poproś ich, aby zastanowili się, co jest dla nich teraz ważne, czego chcieliby teraz więcej?</p> <p>Może ruchu? Może zabawy? Humoru? Bezpieczeństwa? Kontakt z innymi?</p> <p>Starsi uczniowie mogą spojrzeć na listę, młodszym uczniom możesz pomóc poprzez pokazanie im na ekranie potrzeby, wyjaśnienie, czym ona jest.</p> <p>Uczniowie zapisują lub zakreślają tę potrzebę.</p> <p>Poproś ich, aby jeśli to potrafią, na czasie zapisali potrzebę, którą wybrali, młodsi uczniowie mogą odpowiedzieć na głos.</p>	

Źródło kart obrazkowych: http://thenofaultzone.com/cards_picture_feelings_needs_download_polish_2017.pdf?fbclid=IwAR2SPy_LW35qTvshLirP8jVBINpCLm5ZxP6_YGgOEI0c9vc2ThDo5twGApE

LISTA UCZUĆ

Gdy nasze potrzeby są zaspokojone

- bezpieczny
- beztroski
- odświeżony
- opanowany
- otwarty
- ożywiony
- pełen energii
- pełen miłości
- pełen nadziei
- pobudzony
- pokrzepiony
- poruszony
- rozbawiony
- rozluźniony
- spokojny
- szczęśliwy
- ucieszony
- ufny
- usatysfakcjonowany
- w dobrym humorze
- wesoły
- wypoczęty
- wzruszony
- zachwycony
- zainspirowany
- zadowolony
- zainspirowany
- zdumiony
- zrelaksowany

Gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone

- apatyczny
- bezsilny
- nieswój
- nieszczęśliwy
- pełen obaw
- podrażniony
- poirytowany
- przygaszony
- przytłoczony
- pusty
- rozczarowany
- rozgniewany
- samotny
- sfrustrowany
- słaby
- smutny
- spanikowany
- spięty
- wystraszony
- zaskoczony
- zawstydzony
- zażenowany
- zdenerwowany
- zdesperowany
- zestresowany
- zmartwiony
- zmęczony
- zmieszany
- zniechęcony
- zniecierpliwiony
- znudzony

LISTA POTRZEB

Potrzeby fizyczne	Autonomii
<ul style="list-style-type: none">• bezpieczeństwa fizycznego• odpoczynku• powietrza, pożywienia, wody• ruchu• schronienia• snu	<ul style="list-style-type: none">• niezależności• spontaniczności• wolności• wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości i drogi prowadzącej do ich realizacji
Kontakt z samym sobą	Związku z innymi ludźmi
<ul style="list-style-type: none">• akceptacji dla siebie• autentyczności• celu• jasności• kreatywności• opłakiwania niezaspokojonych potrzeb, niespełnionych marzeń i planów• osiągnięć• sprawczość i wpływu na swoje życie• prywatności• rozwoju• sensu• spójności• stymulacji, pobudzenia• szacunku dla siebie• świadomości• świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów• uczenia się• wyrażania własnego ja• wyzwania• zaufania (do siebie)	<ul style="list-style-type: none">• bezpieczeństwa emocjonalnego• bliskości• bycia widzianym• ciepła• dzielenia się smutkami i radościami• dzielenia się talentami i zdolnościami• empatii• informacji zwrotnej, czy nasze działanie przyczyniło się do wzbogacenia życia• intymności• kontaktu z innymi• miłości• otuchy• przyczyniania się do wzbogacenia życia• przynależności• równych szans• szacunku• szczerości• towarzystwa• bycia wziętym pod uwagę• więzi• wsparcia• wspólnoty• współzależności• zrozumienia
Radości życia	Związku ze światem
<ul style="list-style-type: none">• dobrostanu fizycznego, emocjonalnego• humoru• inspiracji• komfortu, wygody• łatwości• nadziei• prostoty• przygody• radości• różnorodności• zabawy	<ul style="list-style-type: none">• harmonii• kontaktu z przyrodą• piękna• pokoju• porządku• spójności



AKCJA #WIDZĘCZŁOWIEKA TO NASZA AKCJA NON-PROFIT NA RZECZ ŚWIATA DIALOGU, PORÓZUMIENIA I WSPÓŁPRACY. CHCEMY POKAZAĆ WAM, W JAKI SPOSÓB, MAŁYMI PROSTYMI KROKAMI MOŻEMY ZBUDOWAĆ RELACJE, W KTÓRYCH KAŻDY JEST WYGRANY, WIDZIANY I WZIĘTY POD UWAGĘ.

JEŚLI BLISKIE SĄ TOBIE TE WARTOŚCI ZAPRASZAMY DO DZIELENIA SIĘ TYM MATERIAŁEM Z INNYMI, POLUBIENIA NASZEJ STRONY NA FACEBOOKU LUB BEZPOŚREDNIEGO KONTAKTU Z NAMI.

WWW.WIDZECZLOWIEKA.PL

JOANNA BERENDT
PAULINA ORBITOWSKA-FERNANDEZ
MAJA WYBORSKA