

BEZPIECZNE RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI

GRUPA WIEKOWA: Uczniowie pierwszej klasy szkoły podstawowej.

PODSTAWA PROGRAMOWA: I 2.1, I 2.5, I 3.1, I 3.2, III 1.1–3, III 1.10, V 2.1, V 2.4, XIV 1.1, XIV 1.3, XIV 1.8, XIV 1.11, XIV 2.1, XIV 2.6

CELE OGÓLNE:

- Uczeń zna podstawy bezpiecznych relacji z rówieśnikami.
- Uczeń wyjaśnia, czym jest empatia oraz jak możemy pomagać innym.
- Uczeń wymienia sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz wyjaśnia, do kogo zwrócić się o pomoc.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Uczeń wie, że każdy człowiek jest ważny i wyjątkowy.
- Uczeń ma świadomość, że każdy przeżywa trudne emocje.
- Uczeń wyjaśnia, jak dbać o relacje w klasie.
- Uczeń wymienia sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami takimi jak: strach, stres, złość, czy smutek.
- Uczeń wyjaśnia, na czym polega empatia.
- Uczeń wymyśla sposoby (gesty, słowa, zachowania), jakie mogą pomóc osobie przeżywającej trudne emocje.
- Uczeń wykorzystując wiedzę o empatii, wymyśla zakończenie historii.
- Uczeń wymyśla i wymienia zasady dbania o relacje w klasie, aby każdy czuł się w niej bezpiecznie i komfortowo.

METODY PRACY:

oglądowe, pogadanka, film, gry dydaktyczne, zajęcia praktyczne, dyskusja, burza mózgów.

FORMY PRACY:

indywidualna, grupowa.

CZAS REALIZACJI CAŁOŚCI SCENARIUSZA:

ok. 2 godziny. Prosimy o dostosowanie ilości aktywności do własnych potrzeb.

Scenariusz nr 5

BEZPIECZNE RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI



POTRZEBNE MATERIAŁY:

1. Informator dla Nauczyciela.
2. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 1 – Komiks cz.1.
3. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 2 – Film pt. „Bezpieczne relacje z rówieśnikami”.
4. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 3 – Trudne emocje.
5. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 4A, B, C, D, E – Scenki.
6. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 5 – Wyzwania cz.1 i 2.
7. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 6 – Ikony Supermocy.
8. Karta pracy dla dzieci nr 1 – Komiks cz.2.
9. Karta Superbohatera.
10. **Dodatkowo:** Komputer i rzutnik do wyświetlania filmu i prezentacji pomocy dydaktycznych, plastelina, kartki A4, duży karton lub kartka z flipchartu, kredki, ołówki, kartki papieru – po jednej na każde dziecko, flamastry, taśma klejąca, duża kartka brystolu.

PRZED LEKCJĄ:

1. Nauczyciel drukuje **pomoc dydaktyczną nr 3**: Trudne emocje, rozcina ją na 4 części.
2. Nauczyciel drukuje **kartę pracy nr 1** dla każdego dziecka.
3. Nauczyciel drukuje **pomoc dydaktyczną nr 5 cz. 1 i 2**, rozcina ją na paski i układa je na swoim biurku treścią do dołu.
4. Nauczyciel przygotowuje z poprzednich zajęć **Kartę Superbohatera** dla każdego dziecka.
5. Nauczyciel drukuje **pomoc dydaktyczną nr 6** i wycina ikony dla każdego dziecka.



**BEZPIECZNE RELACJE
Z RÓWIEŚNIKAMI****CZĘŚĆ WSTĘPNA:****1 KAŻDY Z NAS JEST WAŻNY****Potrzebne materiały:**

- plastelina,
- duży karton lub kartka z flipchartu,
- kredki,
- ołówki.

Podstawa programowa: V 2.4, XIV 1.1, XIV 1.8, XIV 2.1**Czas trwania:** ok. 15 min**Cele:** Uczeń wie, że każdy człowiek jest ważny i wyjątkowy.**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

Nauczyciel wita się z dziećmi na kolejnej lekcji w ramach **Akademii Bezpiecznego Puchatka** i mówi, że będzie ona dotyczyć wzajemnych relacji oraz tego, jak sprawić, aby każdy czuł się w klasie komfortowo i bezpiecznie. Następnie prosi uczniów aby ulepili z plasteliny przedmioty związane ze swoimi zainteresowaniami, z tym, *co lubią robić po lekcjach i co szczególnie ich pasjonuje*. W czasie pracy dzieci Nauczyciel wypisuje na kartonie w różnych miejscach kategorie zainteresowań np. sport, muzyka, książki, filmy, gry komputerowe, taniec, zwierzęta, rysowanie itp. Gdy wszyscy skończą już lepienie, Nauczyciel prosi o umieszczenie swojej pracy na kartonie pod pasującą kategorią i podpisanie jej. Jeśli dzieci nie potrafią jeszcze czytać, Nauczyciel może opatrzyć je drobnymi rysunkami lub przeczytać je całej klasie. W ten sposób powstanie makieta zainteresowań, którą Nauczyciel analizuje wspólnie z całą klasą, szukając podobieństw i różnic między dziećmi. Na zakończenie podsumowuje zabawę, mówiąc, że każdy z nas jest inny, różnimy się wyglądem, charakterem czy zainteresowaniami, ale bez względu na te różnice **każdy z nas jest ważny, powinien być szanowany i czuć się pełnoprawnym członkiem klasy. Stworzona w trakcie zabawy makieta może stanowić świetną ozdobę klasy**, którą Nauczyciel może powiesić na ścianie (jeśli plastelinowe prace na to pozwolą) lub położyć na uboczu, ale w widocznym miejscu.



CZĘŚĆ WŁAŚCIWA:

2 KOMIKS CZ. 1

Potrzebne materiały:

- **pomoc dydaktyczna nr 1:** Komiks cz.1,
- rzutnik lub komputer do wyświetlania pomocy dydaktycznej.

Podstawa programowa: I 2.1, I 3.1

Czas trwania: ok. 10 min

Cele: Uczeń ma świadomość, że każdy przeżywa trudne emocje.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Nauczyciel mówi, że **w szkole lub w klasie czasem zdarzają się nieprzyjemne sytuacje, które sprawiają, że albo nasi koledzy lub koleżanki, albo my przeżywamy trudne emocje. Świadkiem takiej sytuacji była Alicja, która jest bohaterką kolejnego komiksu.** Nauczyciel wyświetla **pomoc dydaktyczną nr 1** i wspólnie z całą klasą na głos śledzi jego treść. Aby zachęcić uczniów do opowiadania, Nauczyciel zaczyna od siebie, a następnie moderuje wypowiedzi dzieci. Zadaje także pomocnicze pytania: *Co zobaczyła Alicja na korytarzu? Jaki pomysł wpadł jej do głowy? Jaki magiczny przedmiot wręczył jej Puchatek? Jaką moc zyskała Alicja? I co dzięki niej mogła zobaczyć?*

Nauczyciel słucha wypowiedzi uczniów, a następnie prosi, aby spróbowali określić, *co mogło wydarzyć się w sytuacjach przedstawionych na 3 ostatnich klatkach komiksu i jakie emocje przeżywają ich bohaterowie.*





3 FILM

Potrzebne materiały:

- **pomoc dydaktyczna nr 2:** Film pt. „Bezpieczne relacje z rówieśnikami”,
- rzutnik lub komputer do wyświetlania filmu.

Podstawa programowa: III 1.1–3, XIV 1.3, XIV 1.11

Czas trwania: ok. 5 min

Cele: Uczeń wyjaśnia, jak dbać o relacje w klasie.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Gdy pierwsza część komiksu zostanie wspólnie przeczytana Nauczyciel mówi, że **Puchatek przygotował kilka rad i wskazówek na temat tego, jak dbać o bezpieczne relacje w klasie**. Następnie prosi dzieci o uwagę i włącza film.

4 JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI?

Potrzebne materiały:

- **pomoc dydaktyczna nr 3:** Trudne emocje,
- kartki A4,
- kredki, ołówki.

Podstawa programowa: III 1.10, I 2.5, V 2.1

Czas trwania: ok. 20 min

Cele: Uczeń wymienia sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami takimi jak: strach, stres, złość, czy smutek.

Przed zajęciami: Nauczyciel drukuje **pomoc dydaktyczną nr 3: Trudne emocje**, rozcina ją na 4 części.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Na wstępie Nauczyciel mówi, że **każdy z nas przeżywa trudne emocje takie jak strach, stres, złość czy smutek. Warto jednak nauczyć się z nimi radzić**. Następnie przykleja na tablicy lub na ścianie duże ilustracje przedstawiające trudne emocje (smutek, złość, stres, strach) wycięte z **pomocy dydaktycznej nr 3**, dzieli klasę na 4 grupy (stosownie do emocji) i wręcza im po 3 kartki A4.

Scenariusz nr 5

BEZPIECZNE RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI



Najpierw Nauczyciel prosi, aby każda grupa zastanowiła się nad tym, w jakich sytuacjach przeżywają przypisaną im emocję. Uczniowie wypowiadają się na forum klasy, a gdy już wszystkie sytuacje zostaną wymienione, Nauczyciel poleca, aby każda grupa narysowała przynajmniej **3 sposoby, które mogą pomóc poradzić sobie z daną emocją**. Uczniowie rysują na kartkach A4 swoje pomysły, a następnie prezentują je w postaci scenek przed całą klasą. Kiedy klasa odgadnie, co to za sposób, grupa może przykleić swoją kartkę na tablicy lub ścianie. Po skończonej zabawie Nauczyciel podsumowuje, mówiąc, że **każdy ma różne sposoby na radzenie sobie z trudnymi emocjami i nie na każdego wszystkie sposoby działają. Ważne, żeby sprawdzić na sobie skuteczność wszystkich pomysłów. A jeśli nadal jest nam źle, koniecznie powinniśmy powiedzieć o tym komuś dorosłemu**. Emocje i rysunki dzieci, przedstawiające sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami mogą zostać w klasie jako dekoracja i pomoc w razie potrzeby.

5 EMPATIA W PRAKTYCE

Potrzebne materiały:

- kartki papieru – po jednej na każde dziecko,
- flamastry,
- taśma klejąca.

Podstawa programowa: III 1.10, V 2.1

Czas trwania: ok. 20 min

Cele: Uczeń wyjaśnia, na czym polega empatia.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Następnie Nauczyciel mówi, że w **budowaniu dobrych relacji w klasie, ale także poza nią, ważne jest także to, abyśmy potrafili rozpoznawać emocje innych tak, jak Alicja. Dzięki temu mamy szansę pomóc komuś w potrzebie, pocieszyć lub wysłuchać. Może nam w tym pomóc empatia**. Nauczyciel pyta dzieci, **co to jest EMPATIA i jak ją rozumiemy**. Słucha wypowiedzi uczniów, a w razie trudności podpowiada. Dzieci dzielą się swoimi przemyśleniami, a Nauczyciel podsumowuje, mówiąc, że **EMPATIA to zdolność do współodczuwania, do wyobrażenia sobie tego, co czują inni i jakie emocje przeżywają**.

BEZPIECZNE RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI



Następnie Nauczyciel proponuje zabawę w odczuwanie emocji. Prosi, aby uczniowie do-
brali się w pary i rozdaje każdemu po kartce papieru. Jedna osoba z pary przykleja na plecach
drugiej kartkę (np. taśmą klejącą) i wymyśla dowolną emocję, nie zdradzając na głos swo-
jego wyboru. Następnie rysuje ją pisakiem na kartce przyklejonej do pleców swojego part-
nera z pary na tyle mocno, aby ten mógł ją poczuć. W tym czasie druga osoba odwzorowuje
na swojej kartce kształt, jaki poczuła. Rysowanie powinno przebiegać etapami. Po każdym
ruchu wykonanym pisakiem osoba rysująca robi przerwę tak, aby ta druga miała czas od-
wzorować kształt, który poczuła na swoich plecach. Gdy oba rysunki (pierwotny i odwzoro-
wany) są już gotowe, uczniowie porównują je między sobą, a osoby, które odwzorowywały
rysunki, próbują nazwać emocję, którą poczuły na swoich plecach. Następnie uczniowie
odwracają kartki na drugą stronę i zamieniają się rolami. Przykładowe emocje do wykorzy-
stania: złość, smutek, strach, radość, zdziwienie/zaskoczenie, wstręt.

Po skończonej zabawie Nauczyciel zadaje uczniom pytanie, *czy łatwo było rozpoznać emo-
cję, którą ktoś rysował nam na plecach*. Po dyskusji Nauczyciel podsumowuje, mówiąc, że
**w praktyce empatia jest trudną sztuką. Warto jednak próbować zrozumieć drugą osobę
i nie oceniać jej, bo to, co jednym może wydawać się zabawne, innym może sprawiać
przykrość.**

6 CO MOŻEMY ZROBIĆ?

Potrzebne materiały:

- **pomoc dydaktyczna nr 4 A, B, C, D, E:** Scenki,
- rzutnik lub komputer do wyświetlania pomocy dydaktycznej.

Podstawa programowa: I 2.1

Czas trwania: ok. 5 min

Cele: Uczeń wymyśla sposoby (gesty, słowa, zachowania), jakie mogą pomóc osobie prze-
żywającej trudne emocje.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Nauczyciel wyświetla pomoc **dydaktyczną nr 4**, na której narysowane są scenki, których bo-
haterami są dzieci przeżywające różne emocje. Zadaniem uczniów jest wyobrażenie sobie,
co czuje przedstawiona na niej osoba i co mogło doprowadzić ją do przeżywania takiej emocji.
Następnie uczniowie zastanawiają się jakie gesty, słowa i zachowania mogą jej pomóc.



7 SZCZĘŚLIWE ZAKOŃCZENIE

Potrzebne materiały:

- **pomoc dydaktyczna nr 1:** Komiks cz.1,
- **karta pracy dla dzieci nr 1:** Komiks cz.2,
- rzutnik lub komputer do wyświetlania pomocy dydaktycznej,
- kredki,
- ołówki,
- nożyczki,
- kleje.

Podstawa programowa: I 3.1, V 2.1

Czas trwania: ok. 20 min

Cele: Uczeń wykorzystując wiedzę o empatii, wymyśla zakończenie historii.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Nauczyciel ponownie wyświetla pierwszą część komiksu (**pomoc dydaktyczną nr 1**) i wspólnie z uczniami zastanawia się, *co może zrobić Alicja, wykorzystując swoją moc empatii*. Następnie rozdaje dzieciom **skopiowane karty pracy nr 1** i prosi, aby dorysowały dalszą część komiksu. Uczniowie mogą korzystać z dymków i postaci, a także zagospodarować okienka komiksowe w dowolny sposób. Dodatkowym zadaniem dla uczniów jest wkomponowanie w wybrany rysunek litery „E”, symbolizującej empatię. Po skończonej pracy ochotnicy czytają swój komiks na forum klasy.



8 JAK POWINNIŚMY DBAĆ O WZAJEMNE RELACJE?

Potrzebne materiały:

- duża kartka np. brystolu.

Podstawa programowa: I 2.1, XIV 2.6

Czas trwania: ok. 15 min

Cele: Uczeń wymyśla i wymienia zasady dbania o relacje w klasie, aby każdy czuł się w niej bezpiecznie i komfortowo.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Na wstępie Nauczyciel zadaje dzieciom pytanie, *jak ich zdaniem powinniśmy dbać o relacje w klasie, aby każdy czuł się bezpiecznie i komfortowo?* Uczniowie wypowiadają się indywidualnie na forum klasy, a Nauczyciel zapisuje pomysły dzieci na brystolu. Jeśli Nauczyciel uzna za stosowne, może także uzupełnić listę, wykorzystując poniżej spisane zasady. Gdy wszystkie propozycje zostaną już zapisane, Nauczyciel czyta je po kolei na głos, zatrzymując się przy każdej i pytając, *czy wszyscy się z nią zgadzają.*

W ten sposób powstaje kodeks klasowy, który Nauczyciel może powiesić na ścianie i w przyszłości w razie potrzeby odwoływać się do jego treści. Na zakończenie Nauczyciel prosi każdego ucznia, aby się pod nim podpisał lub narysował swoją dłoń.

PRZYKŁADOWE ZASADY KLASOWE:

1. Szanujemy siebie nawzajem.
2. Słuchamy, kiedy ktoś inny mówi.
3. Nie przezywamy się i nie dokuczamy sobie.
4. Konflikty rozwiązujemy pokojowo.
5. Pomagamy sobie nawzajem w potrzebie.
6. Jesteśmy dla siebie mili.
7. Nie wykluczamy i nie pomijamy nikogo.
8. Nie zabieramy rzeczy innych bez pytania.
9. Wspieramy się nawzajem.
10. Nie wyśmiewamy nikogo.



**CZĘŚĆ KOŃCOWA:****9 PODSUMOWANIE – WYZWANIA****Potrzebne materiały:**

- **pomoc dydaktyczna nr 5 cz. 1 i 2:** Wyzwania.

Podstawa programowa: I 1.2, I 3.2

Czas trwania: ok. 20 min

Cele: Podsumowanie i utrwalenie wiedzy zdobytej podczas zajęć.

Przed zajęciami: Nauczyciel drukuje **pomoc dydaktyczną nr 5 cz. 1 i 2**, rozcina ją na paski i układa je na swoim biurku treścią do dołu.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Aby podsumować z uczniami nabytą wiedzę, Nauczyciel organizuje zabawę w wyzwania. W tym celu rozkłada na swoim biurku karteczki z **pomocy dydaktycznej nr 5** treścią do dołu. Następnie zaprasza po kolei każdego z uczniów, który losuje dla siebie wyzwanie i wykonuje je na środku klasy. Jeśli uczniowie nie potrafią jeszcze czytać, wręczają wyciągniętą przez siebie karteczkę Nauczycielowi do odczytania.

10 ZAKOŃCZENIE**Potrzebne materiały:**

- **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 6:** Ikony Supermocy,
- **Karta Superbohatera.**

Czas trwania: ok. 5 min

Cele: Podsumowanie i utrwalenie wiedzy zdobytej podczas zajęć.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Na zakończenie zajęć Nauczyciel oświadcza uczniom, że zdobyli kolejną SUPERMOC, czyli **EMPATIĘ, dzięki której mogą słuchać innych i rozumieć to, co przeżywają**. Następnie wręcza uczniom ikonę SUPERMOCY, którą zdobyli i prosi, aby wkleili ją w odpowiednie miejsce w **Karcie Superbohatera**. Dodatkowo informuje, że mają oni do wykonania jeszcze jedno zadanie w domu, które opisane jest w **Karcie Superbohatera**.



scenariusz nr 5

BEZPIECZNE RELACJE Z ROWIEŚNIKAMI

KARTA PRACY DLA DZIECI NR 1:

KOMIKS CZ. 2

Comic strip template with 6 empty panels for drawing and writing.

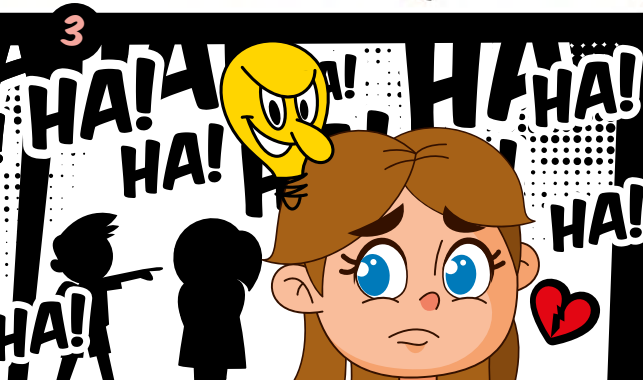




Pewnego dnia w szkole
Alicja wyszła na przerwę.



Nagle zobaczyła
okropną scenę.



Zły pomysł podpowiedział jej, żeby ją
zignorowała i już, już miała przejść obok...



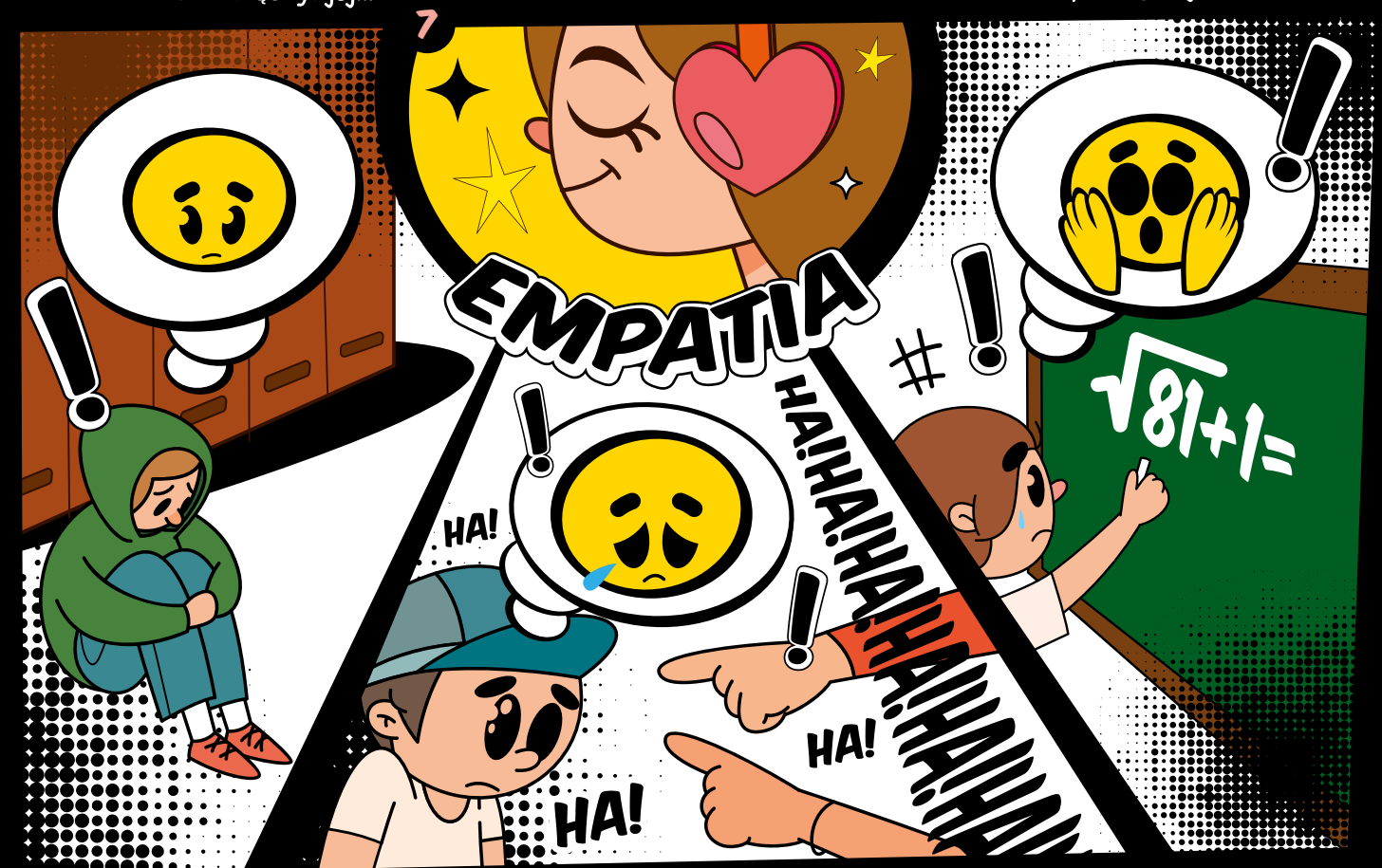
...gdy wtem pojawił się
Puchatek i wręczył jej...



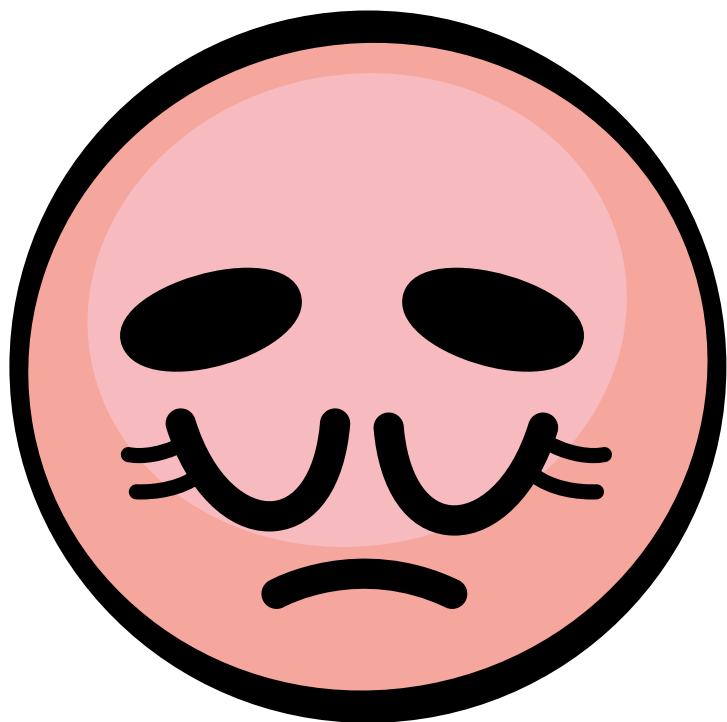
...MAGICZNE SŁUCHAWKI.



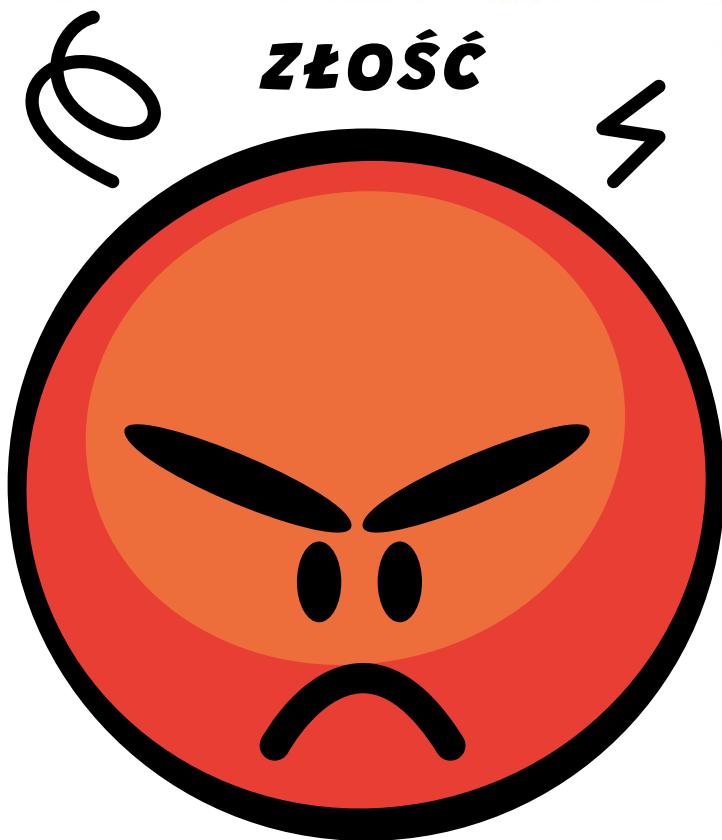
One pozwalają Alicji słuchać oraz
dostrzegać innych i rozumieć,
co przeżywają...



SMUTEK



ZŁOŚĆ



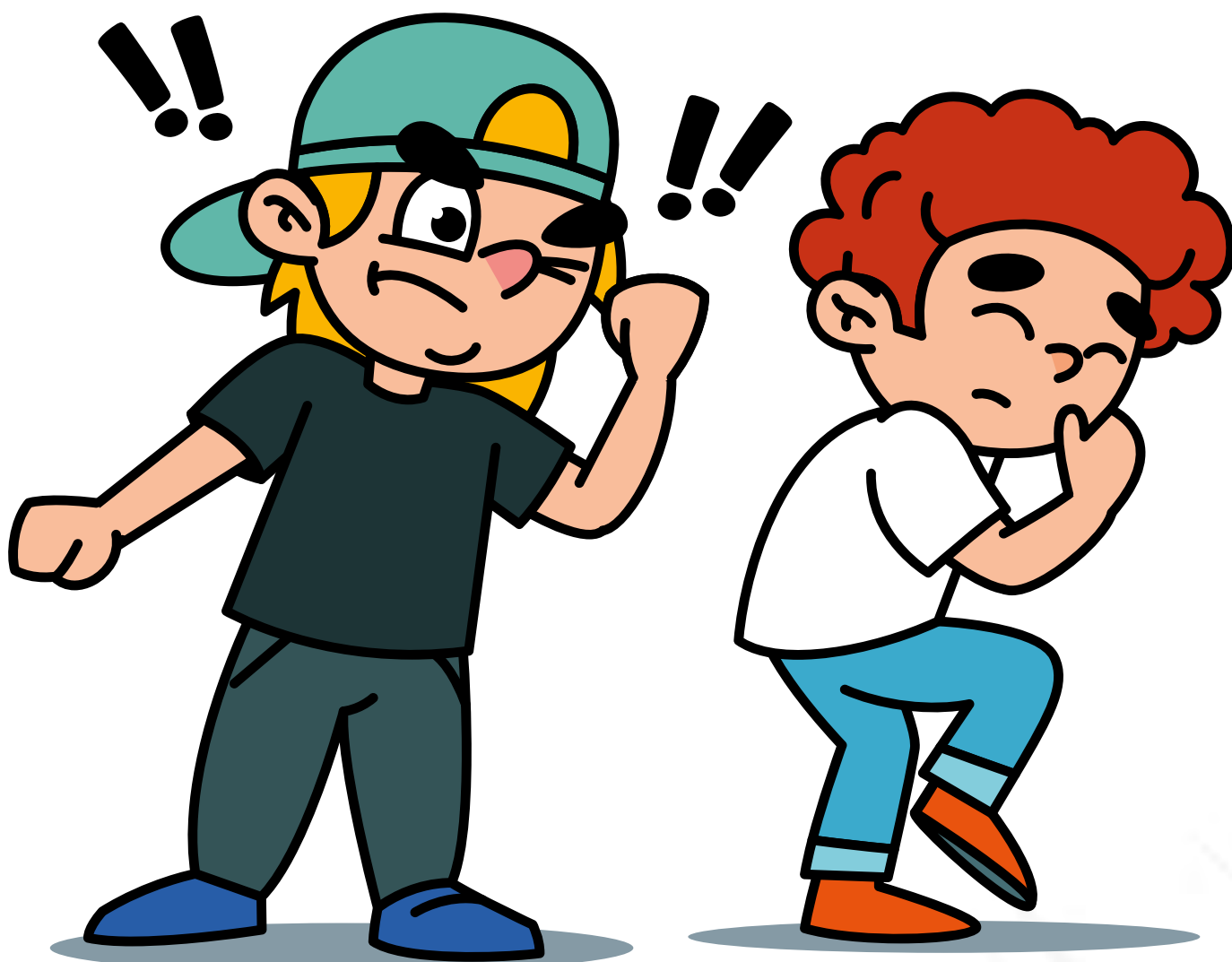
STRACH

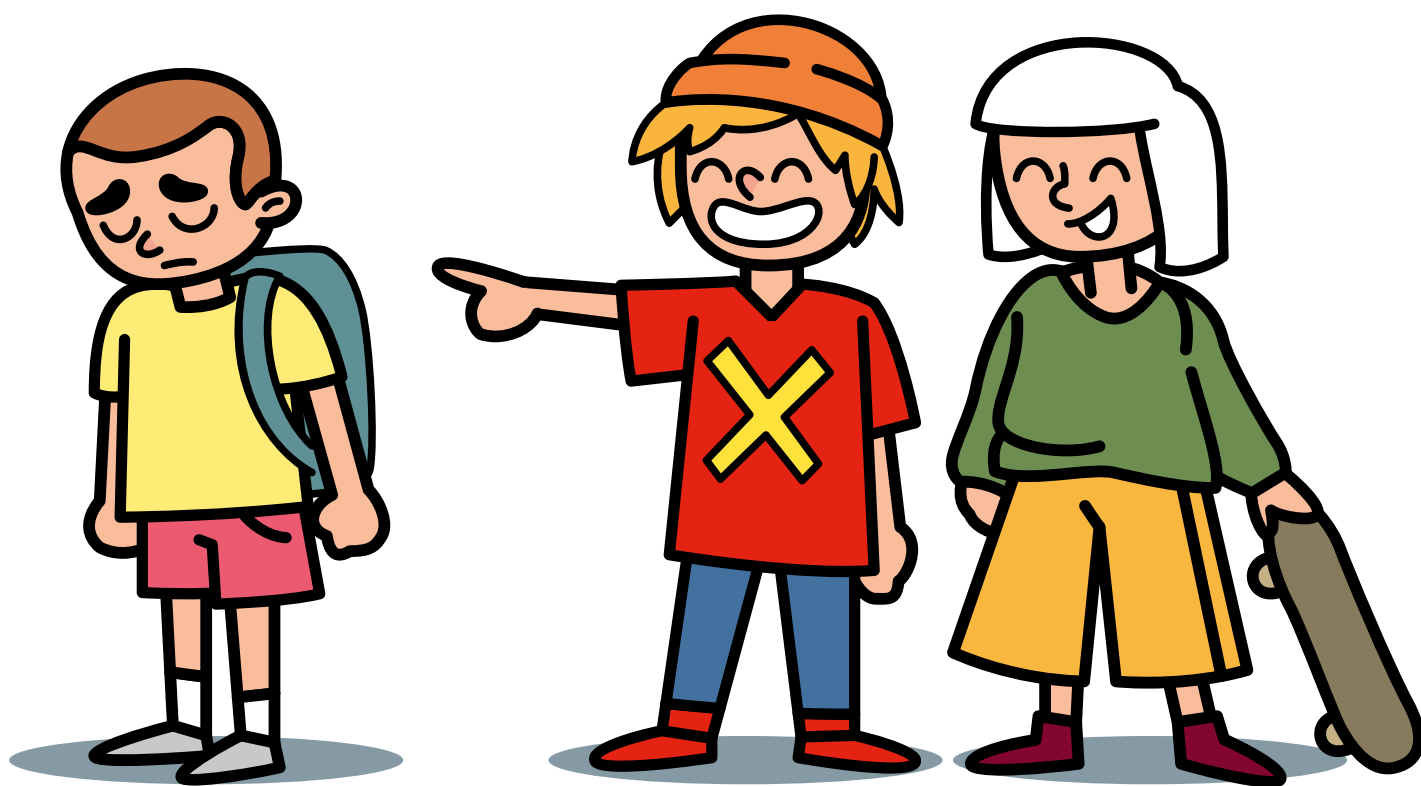


STRES



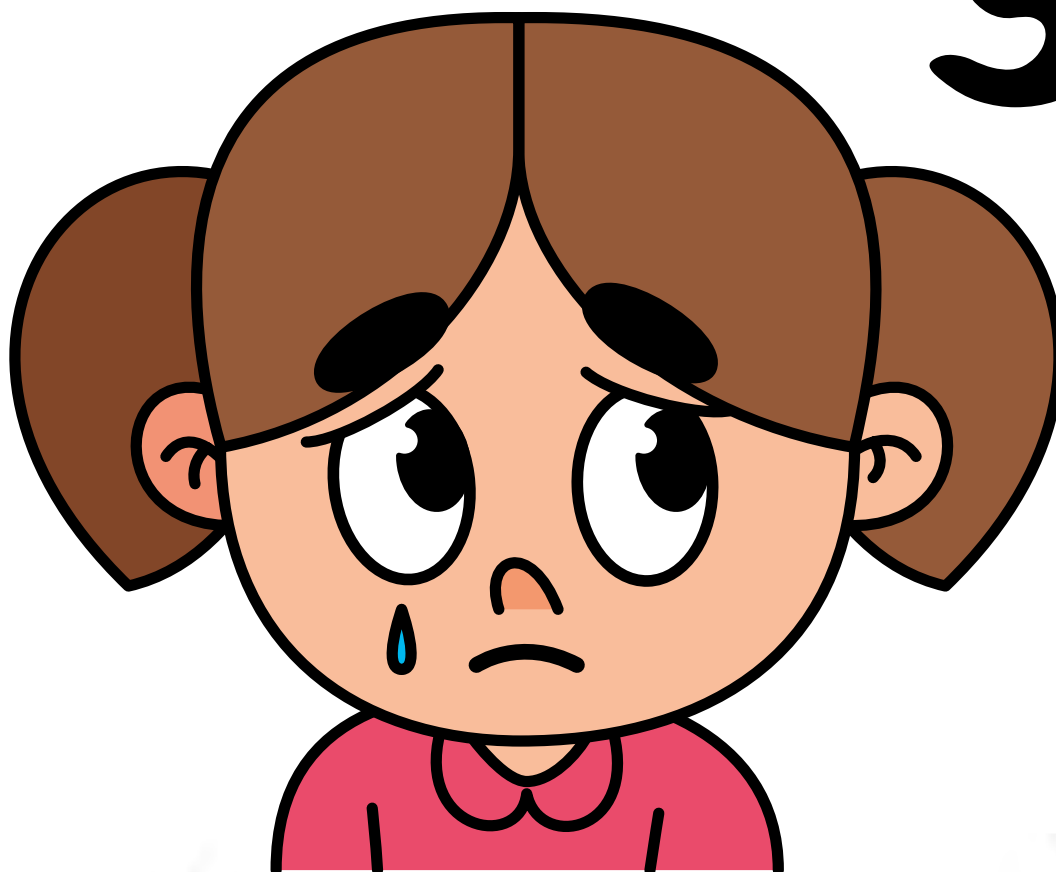








3-





- 1** Pokaż minę wyrażającą smutek.
- 2** Powiedz swoimi słowami, co oznacza empatia?
- 3** Widzisz, że twoja koleżanka lub kolega z klasy jest smutny/a. Co robisz?
- 4** Pokaż minę wyrażającą stres.
- 5** Wyobraź sobie, że Twój najlepszy kolega lub koleżanka dostał złą ocenę. Co robisz?
- 6** Pokaż minę wyrażającą gniew.
- 7** Wyobraź sobie, że z jakiegoś powodu jesteś bardzo zły/zła. Wykonaj 3 głębokie oddechy. Nabieraj powietrze nosem i powoli wypuszczaj ustami.
- 8** Pokaż minę wyrażającą strach.
- 9** Wyobraź sobie, że czujesz strach. Jak możesz sobie pomóc?
- 10** Twój najlepszy kolega lub koleżanka bardzo boi się, że zapomni wierszyka, którego trzeba się było na dzisiaj nauczyć. Jak możesz ją wesprzeć?
- 11** Wyobraź sobie, że czujesz gniew. Jak możesz sobie pomóc?
- 12** Wybierz jedną osobę z klasy i powiedz jej coś miłego.
- 13** Wyjaśnij swoimi słowami, dlaczego nikomu nie wolno dokuczać.
- 14** Wymień jak najwięcej ustalonych przez nas dzisiaj zasad klasowych.
- 15** Wyobraź sobie, że czujesz stres. Jak możesz sobie pomóc?
- 16** Wymień najważniejszą dla Ciebie zasadę klasową.
- 17** Podaj 1 zasadę klasową, która do tej pory nie została wymieniona.

- 18** *Co to znaczy według Ciebie, że wszyscy w klasie są tak samo ważni?*
- 19** *Znajdź osobę, siedzącą najdalej od Ciebie. Podejdź do niej i się uśmiechnij.*
- 20** *Wskaż przynajmniej jedną osobę z twojej klasy, która ma podobne hobby do Ciebie.*
- 21** *Podaj 1 zasadę klasową, która do tej pory nie została wymieniona.*
- 22** *Wyjaśnij, jak rozumiesz stwierdzenie, że każdy z nas powinien czuć się w klasie bezpiecznie.*
- 23** *Podaj 1 zasadę klasową, która do tej pory nie została wymieniona.*
- 24** *Powiedz, jaką emocję może czuć osoba, której ktoś dokucza.*
- 25** *Wyobraź sobie, że czujesz smutek. Jak możesz sobie pomóc?*

UwU!!
XOXO

!!WoW!
PUF!
😊



